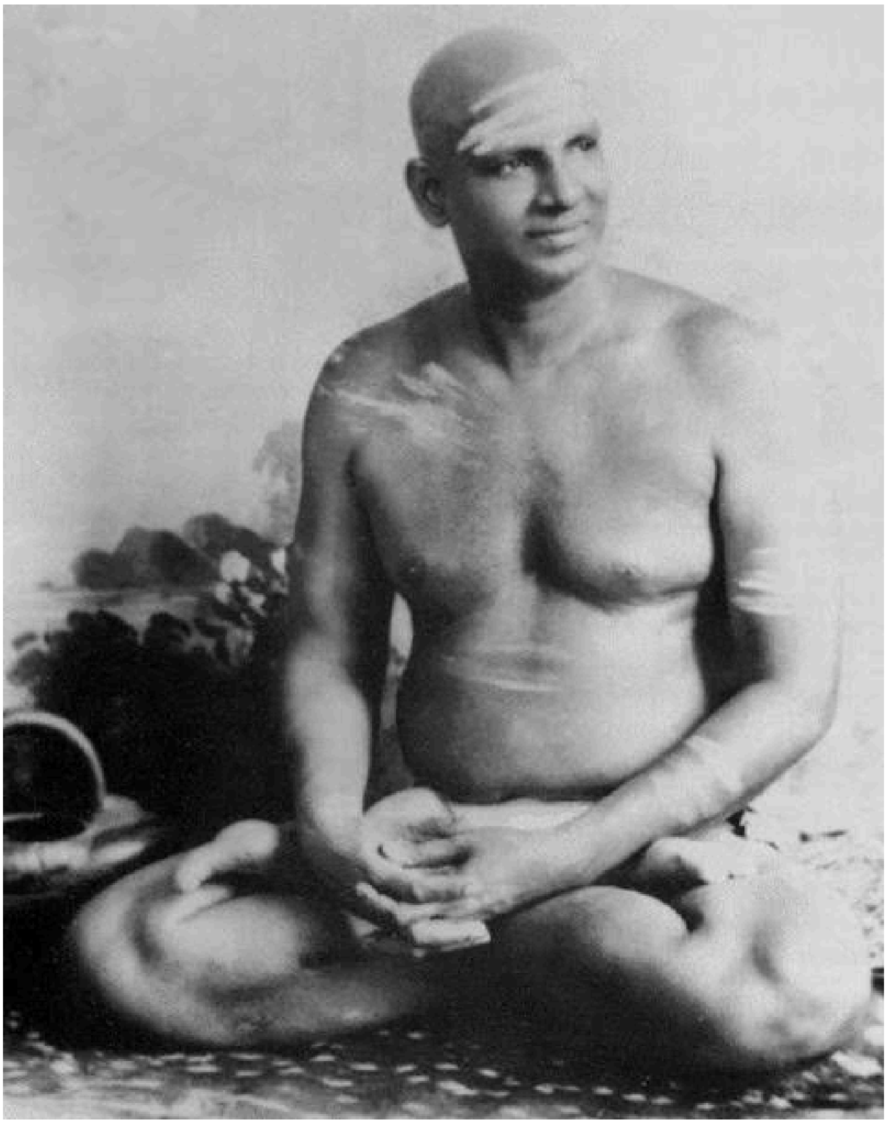
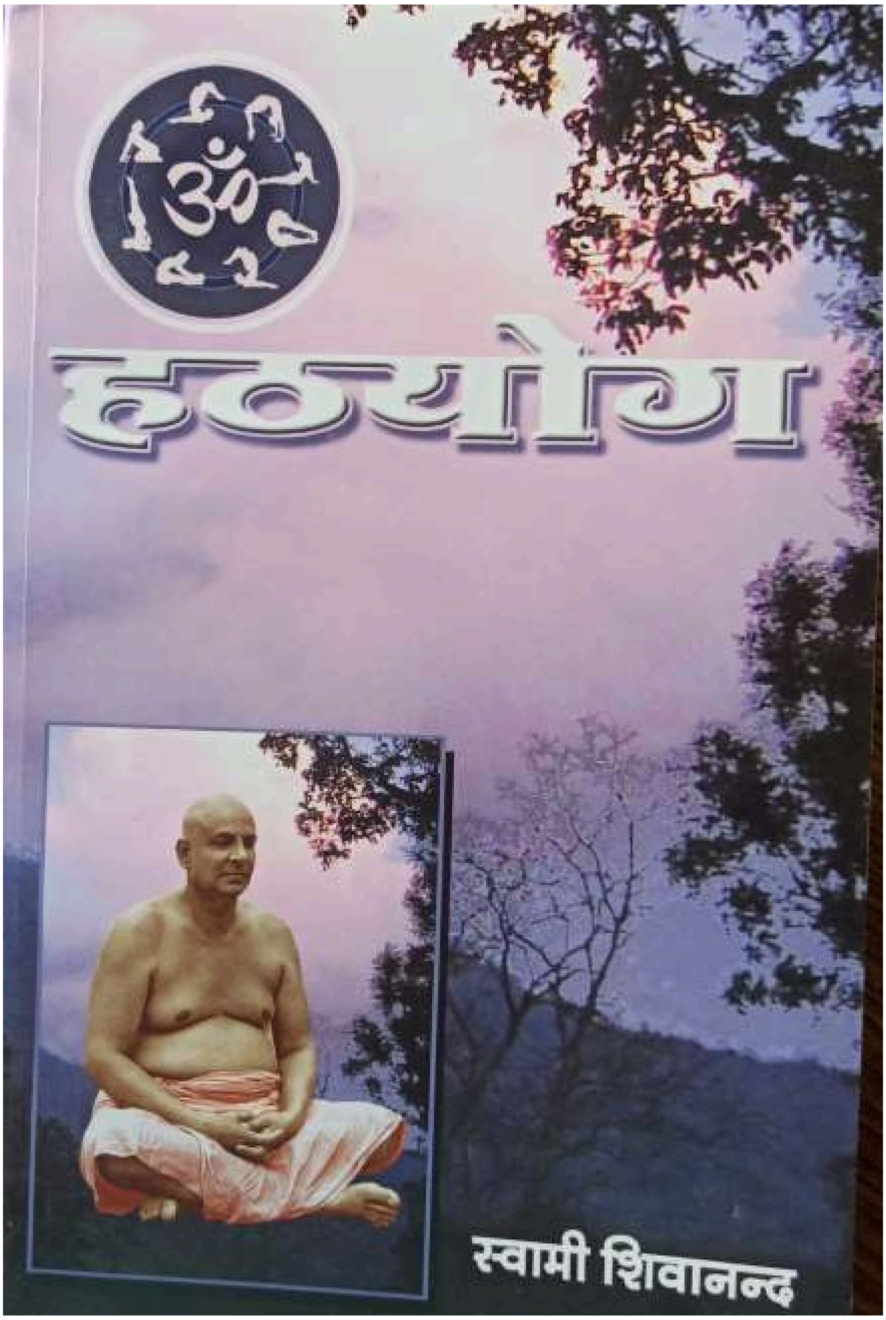



ॐ
हठयोग
स्वामी शिवानन्द

हठयोग

HATHA YOGA काहहन्दीअनुवाद

लेखक
श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती

अनुवाहदका
शिवानन्दराधिका अिौक

प्रकिाक

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

पत्रालय : शिवानन्दनगर—२४९१९२

जिला: हटहरी गढ़वाल, उत्तराखण्ि(हहमालय), भारत

www.sivanandaonline.org, www.dishq.org

प्रथम हहन्दी संस्करण : २००७
द्ववतीय हहन्दी संस्करण : २०१६
(१००० प्रततयााँ)

ISBN 81-7052-207-2

HS4

PRICE:₹100/-

'द डिवाइन लाइफ सोसायटी, शिवानन्दनगर' के शलए
स्वामी पद्मनाभानन्द द्वारा प्रकाशित तथा उन्हींके द्वारा 'योग- वेदान्त
फारेस्ट एकिोमी प्रेस, पो. शिवानन्दनगर – २४९१९२,
जिला हटहरी गढ़वाल, उत्तराखण्ि' में मुहित ।
For online orders and Catalogue visit: disbooks.org

प्रकािकीय

हठयोग ककसी भी क्षेत्र में सफलता प्राजतत हेतु सभी केशलए एक दैवी वरदान है। िरीर एवं मन उपकरण है। ये हठयोग के अभ्यास से दृढ़, िजततिाली और ऊिा ासे पररपूण ारहते ेहैं। ये भौततक और आध्याजममक क्षेत्र में ववरोिी िजततयों से लड़ने के शलए अस्त्र की भाताँत काय ाकरते ेहैं । इसके अभ्यास से आप आहद-व्यािि पर तनयन्त्रण कर सकते ेहैं और उत्तम स्वास््य एवं ईश्वर-साक्षामकार प्रातत कर सकते हैं ।

श्री स्वामी शिवानन्द िी द्वारा शलखी गयी 'हठयोग' पुस्तक उनकी पुस्तक ‘योगासन’ की सहयोगी पुस्तक है । योगासनों के साथ-साथ इसमें प्राणायाम, मुिाओं, बन्िों और षट्कमों का भी ववस्तृत एवं सरलता से समझनेयोग्य वववरण हदया गया है। इसमें 'योग में मूल बन्ि' एवं 'नव 'चक्र वववेक' के बारे में भी बताया गया है। हठयोग िैसा कक यहा ाँवर्णता ककया गया है, उसे ेमुख्य रूप से तनम्न प्रशसद् ग्रन्थों से उद्ितृ ककया गया है— 'शिव संहहता', 'घेरण्ड संहहता' तथा 'हठयोग प्रदीवपका' । हठयोग के अभ्यास से आपका मन एवं िरीर स्वस्थ रहेगा तथा आपको आध्याजममक अनुभव भी प्रातत होंगे े।

'हठयोग' स्वामी िी के बृहत् ्साहहमय का एक बहुमूल्य रमन है । हम इस अमूल्य खजानेको राष्ट्रभाषा हहन्दी में प्रस्तुत करते ेहुए अिा हष ाका अनुभव कर रहे हैंऔर आिा करते ेहैं कक सभी पाठक गण भी इससे पूण ा लाभाजन्वत होंगे े।

-द डिवाइन लाइफ सोसायटी

अनुवाहदका का ववनम्र तनवेदन

यह पुस्तक सन्१९३९ में अंग्रेजी में सवप्राथम प्रकाशित हुई थी। इस कारण हहंदी भाषी िन अभी तक इससे वंधचत थे। गुरुदेव की प्रेरणा से मुझे ेयह लगा कक इस पुस्तक का हहंदी भाषा में अनुवाद करना चाहहए; तयोंकक स्वामी िी महारिा ही वे पहले ेसंत थे, जिन्होंने यह बताया कक योग सामान्य िनों के शलए भी अमयंत उपयोगी है और यह कक इसका अभ्यास मात्र आध्याजममक लाभ हेतु ही नहीं, वरन् ्सांसाररक िीवन में सफल होने के शलए तथा इस िरीर को स्वस्थ रखने ेहेतु अतनवाय ाहै। इससे पूव ायोग मात्र हठयोधगयों अथवा जिन्होंने इस संसार को तपस्या हेतु मयाग हदया है, के शलए ही उपयोगी माना िाता था। सामान्य मनुष्ट्य इसका अभ्यास करने में भय का अनुभव करता था। ककंतु गुरुदेव ने यह भ्रम दूरू ककया और कहा कक योग से हमारी अंतःजिततयों का ववकास होता है और इस िरीर रूपी उपकरण को स्वस्थ रखने ेके शलए बच्चे, बड़े, जस्त्रयों एवं पुरुषों सभी को योगाभ्यास करना चाहहए। आि िो हम सवत्रा योग का प्रचार-प्रसार देख रहे हैं, वह स्वामी शिवानंद िी की ही देन है। उन्होंनेतीन सौ से अधिक पुस्तकें शलखी हैं। गुरुदेव कहते ेथेकक 'म ैंमोक्ष नहींप्रातत करना चाहता, म ैंसभी की आध्याजममक माग ामें सदा सहायता करना चाहता हूाँ और म ैंइस हेतु अपनी पुस्तकों के रूप में सदा ववद्यमान रहूाँगा।' गुरुदेव भगवद् साक्षामकार प्रातत संत थे, इस कारण उनका शलखा एक-एक िब्द अमयंत िजततिाली है। इसका प्रमयक्ष प्रमाण यह है कक उनके पास िो भी व्यजतत आते ेथे, वे वहााँआनेके पूव ाही उनकी पुस्तकों को पढ़ कर ककसी-न-ककसी प्रकार की सािना प्रारंभ कर देते ेथे। आि भी वे अपनी पुस्तकों के द्वारा जिज्ञासुओं का मागदिान कर रहे हैं। 'हठयोग' पुस्तक योग के ऊपर संपूण ाज्ञान प्रदान करती है। इसमें सभी आवश्यक आसनों, प्राणायामों, बंिों, मुिाओं, िारणा और ध्यान की ववधि आहद का अमयंत सरल भाषा में वणना ककया गया है, जिससे ेवे सरलता पूवका सामान्य व्यजतत को समझ में आ िायेंऔर वे तमकाल योगाभ्यास प्रारंभ कर दें और इसके द्वारा मानव िीवन के लक्ष्य को प्रातत करें। इस पुस्तक में एक और महमवपूण ाकक्रया के बारे में बताया गया है, वह है नाशसका से िल पीना । वास्तव में यह कक्रया अमयंत लाभदायक है और आिा है कक समस्त हहंदी भाषी िन इस कक्रया का स्वयं अभ्यास कर इसके लाभों का स्वयं साक्षामकार करेंगे। अंत में सभी पाठकों से ववनम्र तनवेदन है कक वे इस पुस्तक को मात्र पढ़ें ही नहीं, वरन् ्इसमें बताये गये आसनों, प्राणायामों आहद का तनमय अभ्यास करें, तो िैसा कक मनैंस्वयं अनुभव ककया है, उनके िीवन में भी आश्चयिानक रूप से पररवतना आयेगा।

सदा गुरुदेव की सेवा में,

शिवानन्द राधिका आैक

िस्त्रों में हठयोग का महमव

आलोड्य सविवास्त्राणिववचाय वच पुनःपुनः।

इदमेकं सुननष्पन्नं योगिास्त्रं परं मतम् ्॥

(शिवसंहहता)

"सभी िास्त्रों के अध्ययन एवं बार-बार मनन करने पर यह योगिास्त्र ही मात्र समय तथा दृढ़ शसद्ाति युतत पाया गया।"

नास्स्त मायासमः पाि नास्स्त योगात्परं बलम् ्।

नास्स्त ज्ञानात्परो बंुनिाहंवकारात् ्परो ररपुः ।

(घेरण्सिंहहता)

"माया के समान कोई बेड़ी नहीं, योग से शमलने वाली िजतत के समान कोई िजतत नहीं, ज्ञान के समान श्रेष्ठ कोई शमत्र नहींऔर अहंकारके समानकोई ित्रुनहींहै। "

भ्ांत्या बहुमत धवांते ेराजयोगमजानताम् ्।

हठप्रदीवपकांतिे स्वात्मारामः कृपाकरः ।।

'अनेक ववरिी मतों के अंकिार में िो भटकते ेरहते ेहैं और रियोग नहींप्रातत कर पाते, उनके शलए सव ा कृपालु स्वाममाराम योगी हठयोग काप्रकिा प्रदानकरतेहैं।" े

अिेषतापतप्तानां समाश्रयमठो हठः।

अिेषयोगयुक्तानामािारकमठो हठः ।।

"िो त्रत्रतापों से िलाये िा रहे हैं, उनके शलए हठयोग मंहंदर के समान है तथा िो योगाभ्यास में लगेहैं, उन सभी के शलए हठयोग उसकच्छप के समान है िो इससंपूण िागत काआिार है। "

युवा वृद्िोऽनतवृद्िो वा व्याधितो दुबुलवोऽवप वा ।

अभ्यासास्त्सद्धिमाप्नोनत सवयवोगेष्वतंद्रितः ॥

(हठयोगप्रदीवपका)

"यहद कोई लगन पूवका योगाभ्यास करता है, तो चाहे वह युवा, वृद्ि, अतत वृद्ि, रोगी अथवा दुबुला तयों न हो, शसद् बिन िाता है।"

प्रस्तावना

बृहत सूय ासे ले कर छोटे से अणु ुतक यह संपूण ाववश्व तनयम द्वारा तनयंत्रत है। सवत्रा एक तनजश्चत तनयम है। सूय ाअपना काम पूण ातनयशमतता से करता है। यह सही समय पर उहदत होता है और सही समय पर अस्त हो िाता है। तारे और ग्रह एक तनजश्चत क्रम में भ्रमण करते ेहैं। ये सभी एक तनयम द्वारा तनयंत्रत हैं। मनस लोक में भी तनयम हैं। भौततकी, खगोल िास्त्र, गर्णत सभी के तनयम हैं। स्वास्य् तथा स्वच्छता के तनयम हैं िो हमारे िरीर को प्रभाववत करते ेहैं। इस बृहत ववश्व में एकमात्र मनुष्य ही ऐसा है िो सभी तनयमों को तोड़ता है और इनका उल्लंघन करता है। तनयम ववरुद्तिा एवं तनयम मयागने का मनुष्य एकमात्र उदाहरण है। वह स्वास्य् के तनयमों का पूण ाउल्लंघन करता है, अनैततक िीवन व्यतीत करता है और कफर आश्चय ाकरता है कक वह रोगों तथा असंगतत से पीडड़त तयों है। वह स्वच्छता एवं उधचत िीवन के तनयमों की पूण ाउपेक्ेषा करता है और कफर िब वह ककसी भयंकर असाध्य रोग से पीडड़त हो िाता है, तो रोता है।

वह चीि तया है िो िीवन को बहुमूल्य बनाती है? वह है स्वास्य् "िरीरमाद्यंखलुिम ासिनम् ्" मानव अजस्तमव के लक्ष्य की प्राजतत के शलए िरीर वास्तव में एक अतनवाय ासिन है।

चरक महवष ाने अपनी संहहता में शलखा है: “िमाथा ाकाम मोक्षानाम् ्आरोग्यं मूलमुत्तमम्, ् योगस्तस्य अपहतारा श्ेरेयसो िीववतायच”—गुणों, िन, कामना, मुजतत एवं आनंद हेतु उत्तम स्वास्य् सहायक है। रोग स्वास्य् को नष्ट करते ेहैं। स्वास्य् संरक्षण के तनयमों का ध्यान रखना सवाधिाक आवश्यक है। स्वास्य् संरक्षण के तनयम प्रकृतत के तनयम हैं। इनका उल्लंघन नहींककया िाना चाहहये। िो इन तनयमों की अवहेलना करते ेहैं, वे असाध्य रोगों का शिकार हो िाते ेहैं।

स्वास्य् ही संपवत्त है। स्वास्य् ही वास्तव में ऐसी संपवत्त है जिसका लोभ ककया िाना चाहहए। स्वास्य् सभी के शलए एक बहुमूल्य संपवत्त है। आपका िारीररक और मानशसक स्वास्य् अच्छा होना चाहहए। यहद आपका स्वास्य् उत्तम नहींहै, तो आप िीवन के ककसी भी क्षेत्ेर में समृद्धि नहींप्रातत कर सकेंगे।े स्वास्य् वह जस्थतत है, जिसमें मनुष्य अच्छी नींद सोता है, उसका भोिन अच्छी तरह पचता है तथा वह सभी रोगों से मुतत रहता | िब आपका स्वास्य् अच्छा रहता है, तो सभी अंग िैसे ेहृदय, फेफड़े, मजस्तष्क, वृतृक, यकृत, आतोँ आहद समन्वय पूवका तथा संतोष िनक ढंग सेकाय ाकरते ेहैं और नाड़ी की गतत सही रहती है, िरीर का तापमान सामान्य रहता है एवं तनमय खुल कर िौच होता है। स्वस्थ मनुष्य सदा मुस्कुराता और हाँसता रहता है। वह सदा उमसाहहत रहता है। वह अपनेतनमय कतव्ाय अमयंत सहि रूप से करता है। स्वस्थ मनुष्य त्रबना थके लंबें ेसमय तक काय ाकर सकता है। उसके पास श्ेरेष्ठ मानशसक एवं िारीररक क्षमता होती है।

स्वस्थ मनुष्य आवश्यक नहीं ंकक बलवान् ्हो, और बलवान् ्मनुष्य आवश्यक नहींकक स्वस्थ हो । अमयंत बलवान् ्व्यजतत हो सकता है रोगों से पीडड़त हो । स्वस्थ तथा बलवान् ्व्यजतत सबके आकषणा का कें

होता है। वह जिनके भी संपका में आता है, उन सभी में स्वास्य् एवं िजतत का ववककरण करता है। िजतत एवं आकार के द्वारा आप उसके स्वास्य् का अनुमान नहीं लगा सकते। एक दुबुला-पतला अथवा भारी िरीर वाला व्यजतत भी बलवान् ्हो सकता है। आपके भीतर मासाँपेशियों की िजतत के साथ-साथ नाड़ी िजतत भी होनी चाहहए। जिततयाँभी ववशभन्न प्रकार की होती है। कुछ लोग भारी विन उठा सकते हैं। कुछ लोग अमयधिक गमी तथा िीति को सहन कर सकते हैं। कुछ लोग कई हदनों तक उपवास रख सकते हैं। कुछ अपमान तथा आघात सहन कर सकते हैं। कुछ कार को रोक सकते ेहैं और िंिीरें तोड़ सकतेहैं। कुछ लोग लंबी दूरूी तक तैरै सकते हैं। कई लोगों के पास बहुुत अधिक िारीररक िजतत होती है, ककंतु उनके पास मानशसक िजतत नहीं होती। एक कठोर िब्द उनका मानशसक संतुलन त्रबगाड़ देता है। कुछ लोग प्रचुर िजतत संपन्न होते ेहैं, लेककन वे ककसी तीव्र रोग का ददा सहन नहीं ंकर सकते। िब वे ककसी रोग से ग्रस्त हो िातेहैं, तो बच्चों की तरह त्रबलखने लगतेहैं। उनके पास थोड़ी सी भी मानशसक िजतत नहींहोती। कुछ लोग िारीररक रूप से बलवान् ्होते ेहुुए भी लोगों की आलोचना से रितेहैं।

जिसके पास िारीररक, मानशसक, नैततक तथा आध्याजममक िजतत है, वह एक आदि ाव्यजतत है। नैततक बल िारीररक बल सेश्रेष्ठ है। आध्याजममक िजतत पूवृी पर सवोच्च िजतत है। वह संत अथवा योगी जिसके पास आध्याजममक िजतत है, वह संपूण िागत् ्को चला सकता है। उसका व्यजततमव अद्भुुत होता है। गािंी िी के पास नैततक िजतत थी। उन्होंने यह िजतत अहहंसा, समय और ब्रह्मचय ाके अभ्यास से अजिता की थी। गािंी के पास िारीररक बल तो नहींथा, लेकेकन उनके पास मानशसक और आध्याजममक बल था। दुबुले-पतलििरीर में भी एक जिततिाली आध्याजममक आममा तनवास कर सकती है।

आि संसार को अच्छी स्वस्थ माताओं, िजततिाली बालकों तथा बाशलकाओं की आवश्यकता है। भारत वह भूशम है, जिसने भीष्म, भीम, अिुना, िोण, अश्वमथामा, कृप, परिुराम तथा असंख्य पराक्रमी योद्िाओं को िन्म हदया है। वह भूशम िहाँ के असंख्य रिपूत तनस्संदेह रूप से तनभीकता, अतुलनीय िजतत एवं पराक्रम से सम्पन्न रहे हैं, आि उसी भारत में आप तया पाते ेहैं ? आि वहााँके लोग दुबुला तथा नपुंसक हो गये हैं। बच्चे े बच्चों को िन्म दे रहे हैं। स्वास्य् के तनयमों की अवहेलना, उपेक्षा हो रही है। दिे मर रहा है, पीडड़त है । आि िगत को पराक्रमी, नैततक और आध्याजममक ऐसे अनधगनत सैतनकों की आवश्यकता है िो अहहंसा, समय, अस्तेय, ब्रह्मचय ाऔर अपररग्रह से संपन्न हो। जिनके पास स्वास्य् और िजतत है तथा जिनके पास उपरोतत पाचाँों सद्गुण हैं, जिनके पास आममज्ञान है, वे ही िगत हेतुसच्ची स्वतंत्रता सुरक्षक्षत कर सकते हैं।

उत्तम स्वास्य् आपकी महान् ्िरोहर है। त्रबना उत्तम स्वास्य् के आपको िीवन के ककसी भी क्षेत्र में सफलता शमलना कहठन है। यहााँतक कक आध्याजममक लक्ष्य हेतु भी उत्तम स्वास्य् पूवापेक्षा है। त्रबना उत्तम स्वास्य् के आप अपने अंतर के िीवन के बृहत सागर की गहराइयों में प्रविे नहीं ंकर सकेंगे ेऔर न ही िीवन के अंततम लक्ष्य को प्रातत कर सकेंगे। उत्तम स्वास्य् के त्रबना आप उपिवी इंहियों तथा प्रबल मन से संघष ानहींकर सकेंगे।

ुर्द्ि िल पीने से, ्िुद् पौजष्ट्क भोन ग्रहण करने से, स्वास्् तथा स्वच्छता के तनयमों का पालन करने से, तनयशमत व्यायाम करनेसे तथा प्रातः काल ्ीतल ्िल से स्नान करने से, ्िप तथा ध्यान का अभ्यास करने से, सही ्ीवन ्ीने से, सही सोच रखने ेसे, अच्छे काय ाकरने से, सही आचरण से, ब्रह्मचय ाके पालन से, तनमय कुछ देर खुली हवा तथा सूय ाके प्रकाि में तनवास करनेसे आपको अद्भुत स्वास््, बल और ्ीवनी जितत प्रातत होगी।

साजमवक आहार अथवा अच्छा पौजष्ट्क आहार एवं पूण ाआहार लेना, योगासनों का तनयशमत क्रमबद् अभ्यास, सही ्ीवन ्ीना, सही सोच रखना तथा सादा ्ीवन व्यतीत करना, ये सभी उच्च स्तरीय बल तथा ्ीविनी ्िजतत प्रातत करने हेतु महमवपूण ापूवापेक्षाय ेंहैं। ये सभी वे उमकृष्ट्ट शसद्ांित हैं, जिनका पालन कर प्राचीन ऋवष और योगी दीघायु रहते ेथेतथा ्ांतत पूण ्ीवन व्यतीत करते ेथे, ये सभी वे महमवपूण ाववधिया ाँहैं, जिन पर योगका तंत्र आिाररत है और इनसे ्ीरीर एवं मन के स्वास्् में पूणताा की प्राजतत होती है। ये वे आिार हैं, जिनसे े भारत दि अपना खोया हुआ वैभैव पुनः प्रातत कर सकता है।

यहद यौधगक कक्रयाओं का तनमय १५ शमनट अभ्यास ककया ्ाये तो आप पूण ास्वस्थ और हष्ट्ट-पुष्ट्ट रहेंगे। आपमें प्रचुर ऊिा,ा िी बल तथा नाड़ी ्िजतत होगी। आपका व्यजततमव आकषका होगा तथा आप दीघायु

आिकल अनेक प्रकार की व्यायाम की ववधियााँप्रचशलत हैं, उनमें से हटयोग श्रेष्ट्ठ है। प्राचीन ऋवषयों एवं योधगयों ने इसका अभ्यास ककया था। यह सवाधिाक त्रुहट रहहत ववधि है। इससे मजस्तष्ट्क, मासाँपेशिया,ाँ नाडड़या,ाँ ्ीरीर के अंग, ऊतक आहद की माशलि होती है और ्िजतत प्रातत होती है। सभी ्ीण ारोग ्िड़ से दूरू हो िाते ेहैं। हठयोग की कक्रयाओं के अभ्यास से आपको स्वस्थ ्ीरीर एवं स्वस्थ मन प्रातत होता है तथा आध्याजममक अनुभव भी प्रातत होते ेहैं। हठयोग में कक्रयाओंका क्रमबद् अभ्यास आता है। इसमें षट्कम,ा आसन, प्राणायाम, मुिा एवं बंितथा ध्यान एवं ्िारणा की कक्रयाय ेंसतनहहत हैं।

आसन भौततक ्ीरीर से सम्बद् हैं। ये ्ीरीर को दृढ़ एवं जस्थर रखते ेहैं। बंि प्राण से सम्बद् हैं। ्ो बिााँता है, वह बंि है। ये प्राण को ऊपर नहींिानेदेते ेऔर अपान को नीचे नहींिानेदेते। ये प्राण तथा अपान को बिााँते ेहैं, शमलाते हैं तथा इस संयुतत प्राण और अपान को सुषुम्ना के साथ भिेते हैं। मुिाय ेंमन के साथ संबद् हैं। ये आममा के साथ मन को बंद कर देती हैं। ये मन को ववषयों की ओर नहींभागने देतीं।ं ये बहहगामी मन को हृदय गुहा में आममा की ओर तनहदाष्ट्ट करती हैंतथा इसे ेवहााँजस्थर करती हैं। ककंतु सभी कक्रयाओं का संयुतत अभ्यास आवश्यक है।

इस पुस्तक का प्रथम अध्याय प्रमुख आसनों के बारे में व्यवहृत है। स्वास्् तथा ्िजतत के शलए मनैं२० आसनों का वणना ककया है। आसनों की प्रकृतत एवं लाभ के अनुसार ये ८ समूहों में ववभाजित ककये गये हैं। ८ वें समूह में ध्यान हेतु सवश्रेष्ट्ठ ४ आसनों का वणना ककया गया है। अध्याय २ में प्राणायाम की ववधिया ाँवर्णता हैं। प्राणायाम के अभ्यास से फेफड़ों में रतत पररसंचरण में वृद्धि होती है और नाडड़यों की ्िुद्धि होती है।

कुंशिलनी, तीसरे इसके अध्याय में आपको मिुाओं तथा बंिों की ानकारी शमलेगी। अंत में मनैं ागिरण, ारणा, स्वास्य् तथा दीघायुा के बारे में महमवपूण ालेख हदयेहैं। इसके पश्चात् ्आपको तनमय अभ्यास हेतु आसनों का समूह हदया गया है। प्रमयेक समूह से आपको अपनेस्वभाव, क्षमता एवं उपलब्िसमय के अनुसार एक या दो आसन चुन लेने चाहहए। यहद आप प्रमयेक समूह से एक आसन भी चुन लें तथा प्रततहदन १५ शमनट भी इसका अभ्यास करें, तो भी आपके िरीर का सम्पूण ाववकास होगा।

आप सभी को योगाभ्यास एवं ऋवषयों के आिीवादा से उत्तम स्वास्य्, दीघायुा, उच्चस्तरीय बल तथा िीवनी िजतत प्राप्त हो!

-स्वामी शिवानंद

प्राथनाा

हे देवी मा,ाँ हे सवपणाी कुंशिलनी िजतत!

हमारे हृदय में वास करने वाली !

आप साढ़े तीन कुंलि मारे हुए, मूलाार में सोई हुई हैं।

आप ही साकार और तनराकार हैं।

आप ही सगुण और तनगुणा हैं।

आप ही स्रोत और अवलंबन हैं।

आप कण-कण में ववद्यमान ह।ैं

वेद आपका गुणगान करते हैं।

संत आप पर ध्यान करते ेहैं।

योगी आपका ध्यान करते ेहैं।

भतत आपकी पूिा करतेहैं।

आप गहन हैं।

आप अबोिगम्य है।

आप अववचल हैं।

आप अधचंतंनीय हैं।

भतत आपकी पूिा करतेहैं।

हमारे नेत्र आपको ही देखें।

अब हमारी जिहा आपका ही गुणगान करे।

अब हमारे हाथ आपके ही शलए काय ाकरें।

अब हमारे मन आप पर ही ढ़ि रहें।

अब म ैंसहस्रार में ही लीन रहूँ ।

अब मेरी सुषुम्ना का द्वार खुलु िाये ।

अब मेरी कुंशिलनी िाग्रत हो िाये।

अब म ैंहठयोग के अमृत का पान करूँ

अब म ैंसमाधि प्रातत करूँ।

अब मेरे प्राण अपान के साथ एक हो िाय।ें

अब मुझे ेकेवल कुंभक प्रातत हो, और मुझे ेआपके साथ एक होनेदें।

हठयोग की महहमा

भैया, उत्तम स्वास्य् प्रातत करो,
स्वास्य् के त्रबना तुम कैसे जियोगे े?
स्वास्य् के त्रबना कैसे ेअिना करोगे? े
स्वास्य् के त्रबना तुम कैसे आगे ेबढ़ोगे? े
हठयोग से स्वास्य् प्रातत करके,
ह का ठ से शमलन करके,
चंमिा का सूय ाके साथ शमलन करके,
प्राण का अपान के साथ शमलन करके,
सहस्रार में अमृत् का पान करो,
और अमर िाम में तनवास करो,
हठ एवं रियोग अशभन्न हैं,
हिा ाँहठयोग समातत होता है,
वहााँरियोग प्रारंभ होता है।
हठयोग आपको तनववकाल्प समाधि शलए तैयार करता है।
हठयोग के त्रबना सफलता नहीं,
हठयोग के त्रबना समाधि नहीं,
हठयोग के त्रबना वीय ानहीं,
हठयोग के त्रबना स्वास्य् नहीं,
हठयोग के त्रबना सौंदय ानहीं,
हठयोग के त्रबना दीघायुा नहीं,
अभ्यास आरंभ करने के पहलेगणेि िी को प्रणाम करें,
आसनों के रािा िीषासान का अभ्यास करें और
सभी रोगों को दूरू करें,
सवागां आसन के अभ्यास से थायराइि ग्रंधथ का ववकास करें,
और पजश्चमोत्तानासन द्वारा
भोिन का पाचन करें,
मयूरासन से ववष भी पच िाता है।
अिे ाममस्यिें आसन रीढ़ को लचीली बनाता है।
भुिंग, िलभ और िनुर आसन के अभ्यास से
पेंचि खुलु कर होता है।
तथा ये कब्ि को समूल नष्ट्ट कर देते ेहैं।
िीषि,ा सवागां आसन द्वारा वीय ाका संरक्षण करें

और स्वतन दोष से बचें।
विासन में मासाँपेशियों को
ववश्राम प्रदान करें।
आगे ेझुकने और पीछे मुड़ने वाले े
आसनों की उपेक्षा न करें,
यहद आप चहुंमुखी ववकास चाहते ेहैं,
तो रीढ़ को मोड़ने की उपेक्षा न करें।
पजश्चमोत्तानासन से पेट की चबी कम होती है।
हलासन से रीढ़ की हड्डी लिचीली होती है।
वज्रासन से आलस्य तनजश्चत रूप से दूरू होता है,
और ममस्यासन से सवागां आसन के प्रभाव में वृद्धि होती है।
प्राणायाम से सभी रोग दूरू होते ेहैं
एवं िठराजग्न में वृद्धि होती है।
हलका सा कुंभक दीघायु तथा िजतत
स्फूतत ाएवं िीवनी िजतत प्रदान करेगा
और कुंुिशलनी का िागरण करेगा।
ीतिली मजस्तष्क एवं िरीर को िीतल करता है,
तथा रतत को िुद् किरता है।
भजस्त्रका अस्थमा और कब्ि को दूरू करेगा।
बंत्रिय आपको सुंदर बना सकता है।
प्रातःकाल अभ्यास हेतु अतत अनुकूल है।
आसन से प्रारंभ करें, कफर प्राणायाम करें।
प्रततहदन आसन, प्राणायाम हेतु १५ शमनट व्यय करें।
यह आपको स्वस्थ रखने ेहेतु पयातात है।
अपनेअभ्यास में तनयशमत रहें,
अंत में थोड़ा दूि वपएं, ं
स्नान हेतु १ घंटे प्रतीक्षा करें।
भोिन एवं तनिा में संयशमत रहें।
गम ाकढ़ी, तयिा का मयाग करें।
आसनों का अभ्यास खाली पेट करें।

ववषय-सूची

अध्याय १

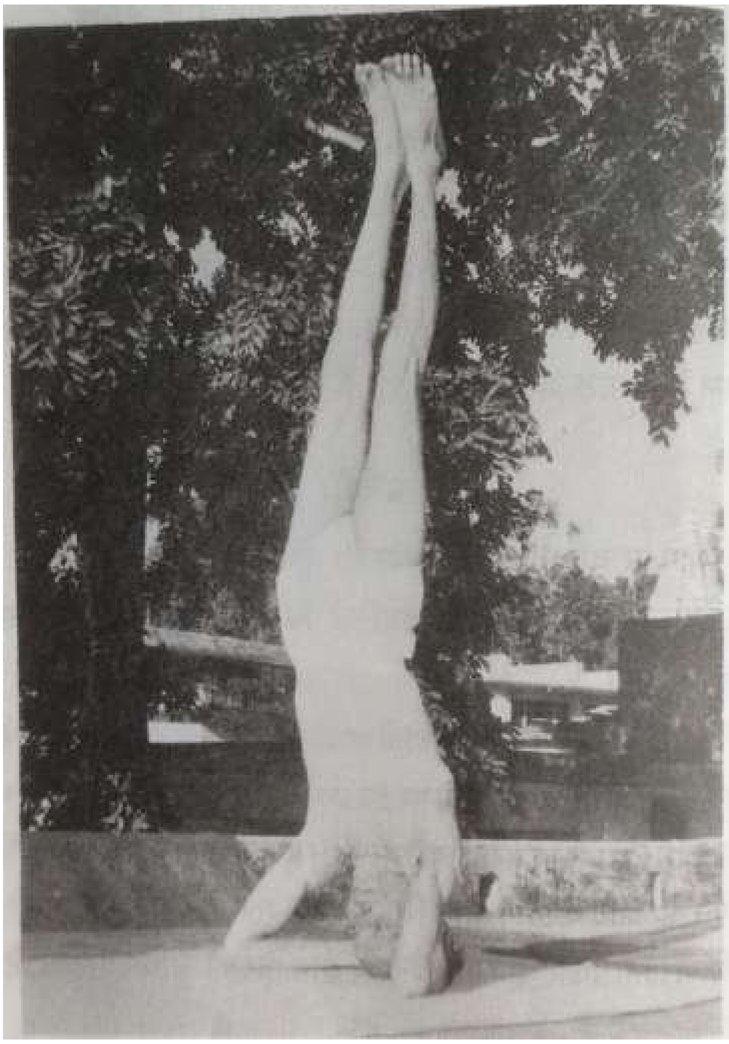
आसन

समूह १: शसरकेबलककयििेनेवाले आसन

१. ि◌ीषासान

ीषासान सभी आसनों का रािाहै। इसआसन के अभ्यास से आपको अधिकतम ि◌ारीररक

तथा आध्याजममक लाभ प्रातत होंगे। संस्कृत में 'ि◌ीष'◌ा का अथ ◌ाहै शसर। चूँकक इस आसन में अभ्यासी शसर के बल खड़ा रहता है, इस कारण इसे ि◌ीषासान कहते ◌ेहैं। इसका अन्य नाम कपाली आसन है (कपाल अथाता शसर)।



प्रववधि

भूशम पर चारवती कंबल त्रबछा लें। चूंकक इस आसन में सारे िरीर का भार शसर के ऊपर रहता है, इसशलये शसर के नीचे कंबल का होना आवश्यक है।

घुटनों के बल बैठ िाय।ें दोनों हाथों की उंगशलयों को आपस में फंसा लें। फंसी हुई उंगशलयों को भूशम पर इस प्रकार रखें कक हाथ शसर के िीष ाभाग के पास रहें इस समय कोहतनया ाँसारे िरीर का संतुलन बनाए रखने ेके शलये आिार का काय ाकरेंगी। तनम्न धचत्र के द्वारा आप देख सकेंगे ेकक फंसी हुई उंगशलयााँ ककस प्रकार भूशम पर रखनी हैं, इनसे ेशसर को आिार शमलता है।

अब अपनेशसर का िीष ाभाग हाथों के बीच रखें और उंगशलयों को फंसा लें। िरीर को ऊपर उठायेंऔर घुटनों को अपने सीनेके पास लायें।

पर्ं ेभूशम को स्पि ाकरेंगे, े इस जस्थतत से आपको िीरे–िीरे पर्ं को भूशम से ऊपर उठानेका प्रयमन करना है २, ३ बार में आप िरीर को संतुशलत करने की कला सीख िायगें। आप दीवार के सहारे इस आसन को सफलता

पूवका सीख सकेंगे। हाथों और शसर को दीवार के पास रखें और अपनेपैरों को दीवार के सहारे ऊपर की ओर ले कर िायें। अपने पैरों को दीवार से दूरू करने का प्रयास करें। इस ववधि से आप िरीर को संतुशलत करने की ववधि सीख सकेंगे। आप अपनेशमत्र से भी अपनेपैरों को पकड़ने के शलए कह सकते हैं। यह देखने के शलए कक आप स्वयं जस्थर रह सकते हैं या नहीं, वह आपके पैरों को कभी-कभी छोड़ भी सकता है।

बि आप आसन में रुके हों, तो सदा नाशसका सेश्वासाँ लें, कभी भी मुहाँ से श्वासाँ न लें। कुछ हदनों तक आपको नाशसका से श्वासाँ लेने में कष्ट का अनुभव होगा, कफर आपको सरल लगने लगेगा।

यहद आपको इस प्रकार कहठनाई का अनुभव हो तो आप हथेशलयों को भूशम पर भी रख सकते हैं। कुछ समय बाद आप पूव ावाली ववधि अपना सकते हैं। आसन के समातत हो िानेपर आप थोड़ी देर तक सीिखड़े रहें। और अगला आसन प्रारंभ करने के पहले कुछ देर ववश्राम करें। ऐसा करने से आपका रतत संचरण सही रहेगा। कुछ लोग इस आसन में एक साथ तीन घंटे तक रुक सकते हैं। ग्रीष्म ऋतु में इस आसन को अधिक लंबेसमय तक न करें। िब आप आसन कर रहे हों तो इष्ट मंत्र का िप भी कर सकते हैं।

लाभ

इस आसन में सम्पूण िरीर उल्टा हो िाता है, इस कारण गुरुमवाकषणा के कारण महिामनी, गले की मिनी, अनुित्रक िमनी आहद िुद् रितत से भर िाती है। मात्र इसी आसन में मजस्तष्क को िुद् रितत की आपूतत ाहोती है। बारह िोड़ी कपालीय नाडड़यों, मेरुरज्ज,ु ३१ िोड़ी मेरु नाडड़यों तथा संवेदी तंत्र को पयातात पोषण प्रातत होता है। नाडड़यों, नेत्रों, नाशसका, गले तथा कानों के समस्त दोष इस आसन के अभ्यास से दूरू हो िाते हैं। यह एक िजततिाली नाड़ी िजतत प्रदायक इससे संपूण ानाड़ी तंत्र की माशलि होती है एवं पोषण शमलता है। सभी शिराओं का रतत चूाँकक गुरुमवाकषणा के ववपरीत िाता है, इसशलए उनको गुरुमवाकषणा बल से सहायता शमलती है। और शिराओंतथा उनके कपाटों को ववश्राम प्रातत होता है। इसी कारण यह वेरीकोि वेन्स रोग के उपचार में सहायता करता है।

यह ब्रह्मचय ापालन में बहुत सहायक है। इससेवीय िाजतत ओज में पररर्णत हो िाती है और मजस्तष्क की ओर प्रवाहहत होती है, इस ओज िजतत का उपयोग ध्यान हेतु होता है। इसे यौन िुद्धिकरण भी कहते हैं। स्वतन दोष से पीडड़त व्यजततयों को इस आसन से बड़ा आराम शमलता है। िीषासान के उपरांत ध्यान करने से बड़ा लाभ प्रातत होता है। इस आसन में आप अनाहत नाद स्पष्ट रूप से सुन सकते हैं।

िीषासान िजतत में वृद्धि करता और िीवन देता है। यह सभी रोगों की राम बाण औषधि है। यह जिततिाली रतत िोिक है। इसके अभ्यास से झुररायााँ तथा सफेद बाल अदृश्य हो िातेहैं। यह यकृत, तलीहा, फेफड़ों तथा िननांगों एवं उमसिका अंगों से सम्बंधित समस्त रोगों को दूरू करता है। यह बहरापन, मिुमेह, बवासीर, पायररया, कब्ि आहद रोगों को दूरू करता है। इससे पाचन िजतत अमयंत तीव्र हो िाती है। यह जस्त्रयों के

शलए भी अतत उत्तम है। ककंतु माशसक िम ाएवं गभिाारण के समय इसे ेकरना ठीक नहीं ंहै। इसके अभ्यास से नपुंसकता समातत हो िाती है तथा स्मरण िजतत में अद्भुत रूप से वृद्धि होती है। वकीलों, ववचारकों ने इसे ेबड़ा उपयोगी पाया है। इसको करते ेसमय यहद आप श्वासाँ पर ध्यान देंगे ेतो पायगें ेकक यह सूक्ष्म से सूक्ष्मतर होती िा रही है। यह आसन स्वाभाववक रूप से प्राणायाम हेतु प्रेररत करता है और यह मूलािार में जस्थत कुंुशिलनी के िागिरण करता है।

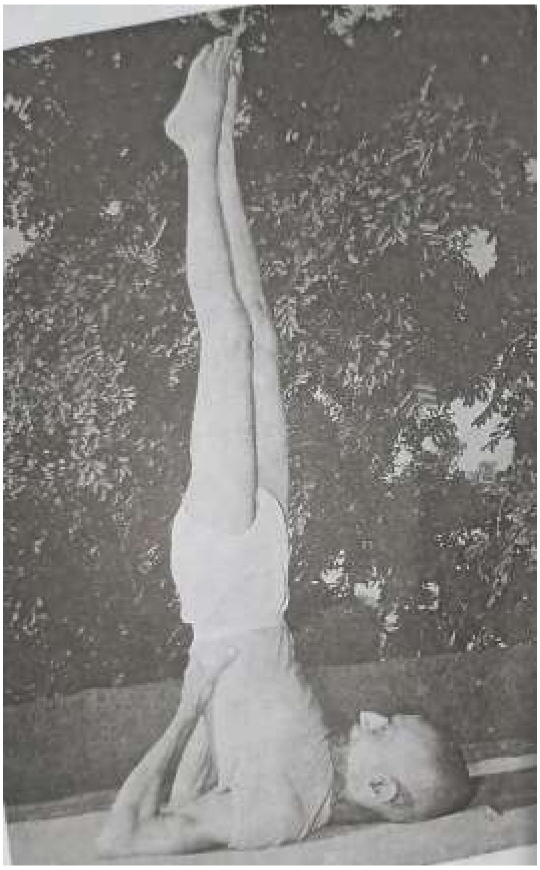
२.ऊध्वापद्मासन

यहद आप िीषासान अच्छी तरह सेकर सकते और इसमें अपने िरीर का संतुलन बनाये रख सकते हैं, तो आप ऊध्व ापद्मासन का अभ्यास कर सकते हैं। िब आप िीषासान में खड़े ेहों, तब िीरे से बाय ेंपैर को मोड़ ेंऔर दायाँ िाँघ पर रख दें, इसी प्रकार दाय ेंपैर को मोड़ ेंऔर बायाँ िाघाँ पर रख दें। इस प्रकार पद्मासन बन िायेगा ।

यहद आप बैठ कर पद्मासन कर सकते हैं तो आप ऊध्व ापद्मासन हेतु प्रयमन कर सकते ेहैं। आपको यह आसन अमयंत साविानी पूवका तथा िीरे–िीरे करना चाहहए। वह व्यायामी िो पैरेलल बार अथवा भूशम पर संतुलन कर सकता है, वह इस आसन को सरलता से कर सकता है। प्रारंभ में इस आसन में १५ सेकेंतिक रुकें, कफर पद्मासन को खोल दें। इसके बाद कुछ सेकेंतिक िीषासान में रुकें, कफर िीरे–िीरे पैरैं को नीचे ेलाय।ें िैसा कक िीषासान में पूव ामें तनदिे हदया गया है, आसन समातत होनेपर थोड़ी देर तक सिी खड़ेरहें। इससे रतत का पररसंचरण संतुशलत हो िायेगा। िीषासान के सभी लाभ इससे प्रातत होते ेहैं। िो इसका अभ्यास करता है, उसका रीर पर पूण ातनयंत्रण रहता है।

३.सवागां आसन

सवागां का अथ ाहै-सभी अंग। यह नाम बतलाता है कक यह सभी अंगों से सम्बद्‌ है। यह एक अनूठा आसन है िो कक संपूण िारीर को नवीवन प्रदान करता है।



प्रववधि

भूशम पर मोटा कंबल त्रबछा लें। पीठ के बल लेट िाय।ें िीरे-िीरे दोनों पैरों को ऊपर उठाय।ें पेटे, िाँघ तथा पैरों को त्रबल्कुल सिी ेउठाय।ें कोहतनयों को भूशम पर दृढ़ता से लगाये रखें और पीठ को दोनों हाथों से सहारा दें। पैरों को तब तक उठायेंबि तक कक वे सिी लम्बवत न हो िाय।ें ठोड़ी से सीनेपर दबाव दें। यह िालंरि बंि है। बि आप यह आसन कर रहे हों, तो आपकी गदान, शसर का वपछला भाग और कंिे भूशम को स्पि ाकरने चाहहये। िीरे-िीरे श्वासाँ लें तथा गले में जस्थत थायराइि ग्रंधथ का ध्यान करें। िरीर को आगे-पीछे न िानेदें। िब आसन समातत हो िाये तो पैरों को बड़ी साविानी से िीरे-िीरे नीचे ेलायें, झटका नहींलगना चाहहए। आसन को अमयंत सुंदर ढंग से करें। इस आसन में आप हाथों के सहारे खड़ेरहते ेहैं। और आपका सम्पूण ाभार कंिों पर रहता है। इसके तुरंत बाद ममस्यासन का अभ्यास करना चाहहए जिससे आप सवागां आसन के अधिकतम लाभ प्रातत कर सकेंगे। इस आसन में प्रारंभ में मात्र दो ही शमनट रुकेंकफर इस अवधि को िीरे-िीरे ३० शमनट तक बढ़ाय।ें

लाभ

जिस प्रकार िीषासान संपूण ातंत्रत्रका तंत्र की माशलि करता है, उसी प्रकार सवागां आसन (अवटु ग्रंधथ) थायराइि ग्रंधथ का ववकास करके संपूण िरीर तथा इसके कायों में सहयोग करता है। अवटु (थायराइि) ग्रंधंथ

सवाधिाक महमवपूण ाग्रंधंथ है। इस आसन में इस ग्रंधंथ को रतत की अच्छी आपूतत ाहोती है । स्वस्थ अवटु ग्रंधंथ (थायराइि) का अथ ाहैि—रीर के पररसंचरण, श्वसन तथा सभी तंत्रों का सही ढंग से काय ाकरना ।

यह आसन अवटु ग्रंधथ (थायराइि) की अििुतनक धचककमसा का अच्छा स्थानापन्न है यह आसन कुष्ठ रोग को दूरू करता है। उपचार की अवधि में रोगी को मात्र दि ू पर तनभरा रहना होता है। दि ू अवटु ग्रंधथ को पयातात मात्रा में इसका रस स्रववत करनेमें सहायता करता है, जिससेकक प्रकृतत को अपनिीणोद्िार एवं पुनिीवन के कायों में सहायता शमल सके। यहद रोगी प्रातः - सायंसूय ास्नान करे तो वह िीघ्र स्वस्थ होता है।

यह आसन वृद्िावस्था को नष्ट करता है तथा मनुष्य को सदा युवा रखता है। यह स्वतन दोष को प्रभावकारी ढंग सेरोकता है। यह अिीण,ा कब्ि, एपेंडिसाइहटस एवं अन्य आमािय सम्बन्िी रोगों तथा वेरेरकिो वेन्स को दूरू करता है। यह नाडड़यों की िड़ों को अधिक मात्रा में रतत की आपूतत ाकरता है। यह आसन रतत को मेरुदंि में केंहित करता है तथा इसका पोषण करता है।

इस आसन में मेरुमूल पयातात मात्रा में रतत खींचंतेहैं। यह मेरुदंि को लचीला रखता है। रीढ़ का लचीलापन अथाता धचर यौवन। यह हड्डियों को असमय कड़ा होनेसे रोकता है। सवागां आसन कुंिशलनी को िगाता है तथा िठराजग्न को बढ़ाता है।

यह आसन आपको दृढ़ करेगा तथा आपको नवीन बल और स्वास्थ्य प्रदान करेगा। यह एक आदि ा आसन है। कई लोगों ने मुझे इसके अद्भुत और रहस्यमय लाभदायक पररणामों को बताया है। िब आपके पास अधिक आसन करने का समय न हो तो आप त्रबना चूके सवागां आसन के साथ-साथ िीषासान और पजश्चमोत्तानासन का अभ्यास करें। यह आपके िातटर के त्रबल को भी बचायेगा।

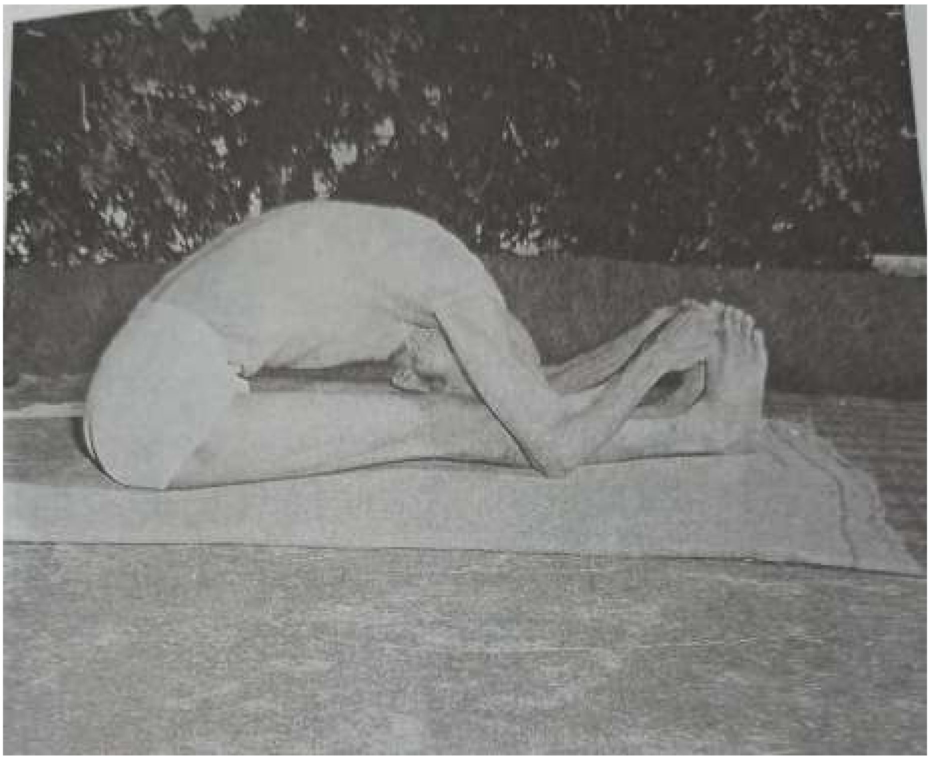
समूह २ : िरीर को आगे की ओर मोड़नेवाले आसन

४. पजश्चमोत्तानासन

प्रववधि

भूशम पर कंबल त्रबछा लें और इसके ऊपर पीठ के बल लेट िाय।ें िीरे-िीरे उठ कर बैठ िाय।ें अब श्वासाँ को बाहर तनकालें और तब तक आगे ेकी ओर झुकें िब तक कक आप दोनों हाथों से दोनों पैरों के पंिों को न पकड़ लें। िीरे-िीरे आगे ेकी ओर झुकुते िाय।ें आप धचत्र में बतायेअनुसार अपनेचेहरे को घुटनों के मध्य ला सकते हैं। इस आसन में ५ शमनट तक रुकें तथा िीरे-िीरे लेटे िाय।ें अब आप श्वासाँ भीतर ले सकते ेहैं। इसे े३ या ४ बार दोहराए ाँ।

जिनको पूण ापजश्चमोत्तानासन करने में कहठनाई का अनुभव होता है, वे अि ापजश्चमोत्तानासन कर सकते हैं। इसके शलए एक पैर दूसूरे पैर की िाँघ के पास रखें और दूसूरे पैर को सीिा रखें, अब झुक कर इसके पंि ेको पकड़।ें अब यही दूसूरे पैरै से भी करें। कुछ समय बाद रीढ़ लचीली होनेपर आप पूण ापजश्चमोत्तानासन कर सकेंगे।



लाभ

यह एक अद्भुत आसन है। यह श्वासाँ को ब्रह्मनाड़ी (सुषुम्ना) से प्रवाहहत करता है तथा िठराशि बढ़ाता है। इसके अभ्यास से पेट की सभी मासाँपेशिया ाँप्रभाविाली ढंग से शसकुड़ती है। यह पेटे की चबी को कम करता है। यह मोटापे ेतथा ततल्ली एवं यकृत की वृद्धि के तनवारण हेतु वविेष लाभप्रद है। यह पेट हेतु िजततदायक आसन है। यह आसन पेट के अंगों िैसे ेवृतृक, यकृत, अग्न्याय को उते्तेजित करता है। यह आताँों की क्रमाकुंचन गतत को बढ़ाता है तथा कब्ि को दूरू करता है। यह बवासीर को ठीक करता है और मिुमेह को रोकता है। यह आसन नातचुरल एशमषन (रात को सोते ेसमय मूत्र की असंयतत) हेतु अच्छा प्रततरीक है। यह िरीर के पश्च भाग की मासाँपेशियों को पयाताप िजतत प्राप्त होती है। इसके अभ्यास से अधिठरीय नाडड़याँ, आमिाय, कहट की नाडड़या ाँतथा संवेदी तंत्र अच्छी जस्थतत में रहते ेहैं।इसके अभ्यास से से रीढ लचीली होती है। जिससे ेकक स्थायी यौवन स्थावपत होता है। हलासन तथा पजश्मोमतानासन रीढ़ को आगे ेकी ओर सही ढंग से मोड़ते ेहै।

५. हलासन

बि यह आसन प्रदशिता ककया िाता है, तो हलकीभाताँतहदखाई देता है ।

प्रववधि

दरी के ऊपर पीठ के बल लेट िायें, हथेशलयों को भूशम की ओर रखते ेहुए दोनों हाथों को िाघोँ के पास रखें। पैरों को मोड़े त्रबना, िीरे-िीरे ऊपर की ओर उठाय।ें हाथों को भूशम पर दृढ़ता पूवका जस्थर रखे ेरहें । िाघोँ तथा कमर का भाग ऊपर की ओर उठायेंऔर पंिों को तब तक नीचे लायें, िब तक कक पंिेशसर के पीछे भूशम को स्पि ा न कर लें। घुटनों को त्रबलकुल सीिेऔर पास-पास रखें ।

इस आसन का एक और प्रकार है। िब पंिेभूशम को स्पि ाकरें, तो हाथों से पंि ेपकड़ लें। यह भी एक अच्छा प्रकार है, अथवा आप अगले ेउदाहरण में बताए अनुसार भी हाथ रख सकते हैं। इसे े३ या ४ बार कर सकते हैं। आध्याजममक लाभ हेतु आपको इस आसन में लम्बेसमयतक रुकना चाहहए ।

लाभ

हालांकक भुिंग, िलभ और िनुर आसन में गहरी और सतही मासाँपेशियाँ पूरी तरह खंचती हैं और शिधथल होती हैं, लेककन हलासन में पीठ की िो मासाँपेशियाँपूरी तरह खंचती और शिधथल होती हैं, वे रीढ़ को स्वस्थ रखने ेके शलए उत्तरदायी हैं।



इसके अभ्यास से पेट की मासाँपेशिया ाँ िजततिाली रूप से संकुधचत होती हैं और दृढ़ बन िाती हैं। इस आसन में संपूण ामेरुदंड पीछे की ओर खींचा िाता है, जिससेकक इससे िुड़ी प्रमयेक किेरुका एवं अजस्थ बंिन को प्रचुर मात्रा में रतत शमलता है और वह दृढ़ हो िाता है। इसके अभ्यास से रतत की अमयधिक आपूतत ाहोती है और

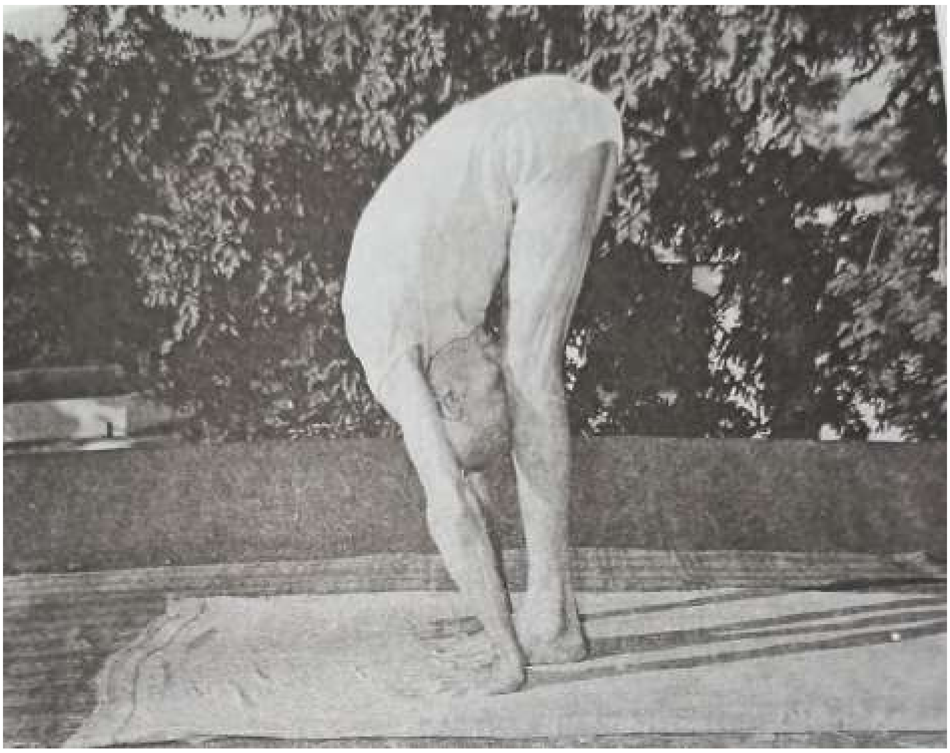
सभी ३१ िोड़ी मेरुनाडड़यों एवं संवेदी तंत्र को पोषण शमलता है तथा उनकी अच्छी माशलि होती है। यह आसन रीढ़ की हड्डी के िीघ्र अजस्थकरण को रोकता है और इसके अभ्यास से मेरुदंड इतना लचीला हो िाता है कक इसको एक कैनवास के टुकड़े की तरह मोड़ा और लपेटा िा सकता है। वह िो इस आसन का अभ्यास करता है। वह अमयंत फुतीला, दीघायु तथा ऊिाा से पररपूण ाहोता है। यह आसन मेरु नाडड़यों, संवेदी नाड़ी तंत्र, पीठ की मासाँपेशियों और किरुकाओं की हड्डियों का पोषण करता है । अनेक प्रकार के गिपीूल, कहटूिल, गले का ददा तथा स्नायुिूल इसके अभ्यास ये ठीक हो िाते हैं। मोटापा, कब्ि, गुल्म तथा यकृत और तलीहा के सभी रोग इससे दूरू हो िाते हैं ।

६. पादहस्तासन

इसे खड़ा पजश्चमोत्तानासन भी कह सकते हैं। संस्कृत में पाद का अथ ाहै पैर और हस्त का अथ ाहै हाथ ।

प्रववधि

सीिखड़े हो िाय।ें अपनेदोनों हाथ ऊपर करें और पूरी तरह श्वासाँ भीतर लें। कफर िीरे–िीरे श्वासाँ को बाहर तनकालें। इस समय िरीर को तब तक नीचे झुकायें िब तक कक हाथ पंिों तक पहुँच िायेंऔर नाशसका घुटनों को स्पि ाकरने लगे। घुटनों को दृढ़ और सीिी रखें। पैरों को न मुड़ने दें। ऊपर उठे हुए हाथों को सारे समय यहााँतक कक िरीर को झुकाते समय भी कानों से स्पि ाकरना चाहहए। आप पंिों को पकड़े भी रह सकते हैं। िीरे-िीरे अभ्यास सेआप अपने दोनों हाथों को भूशम पर दृढ़ता से िमाए रख कर शसर को दोनों घुटनों से स्पि ाकर सकेंगे। इस आसन में ५ सेकेंड तक रुकें, इसके बाद िीरे सेअपने िरीर को उठायेंऔर खड़ेहो िायें।



बि आप आप अपने िरीर को उठायें तब आप िीरे-िीरे श्वासाँ ले सकते हैं। इसकी ४ बार पुनरावृवृत्त करें। कंर्ि की मासाँपेशियों के कड़े होने और पेट के मोटे होनेके कारण आप अधिक देर तक पंर्ि को पकड़े न रह सकते हों, तो घुटनों को थोड़ा सा झुका लें। पंर्ि को पकड़ लेनेके बाद पैरों को सीि ेऔर कड़ेकर लें।

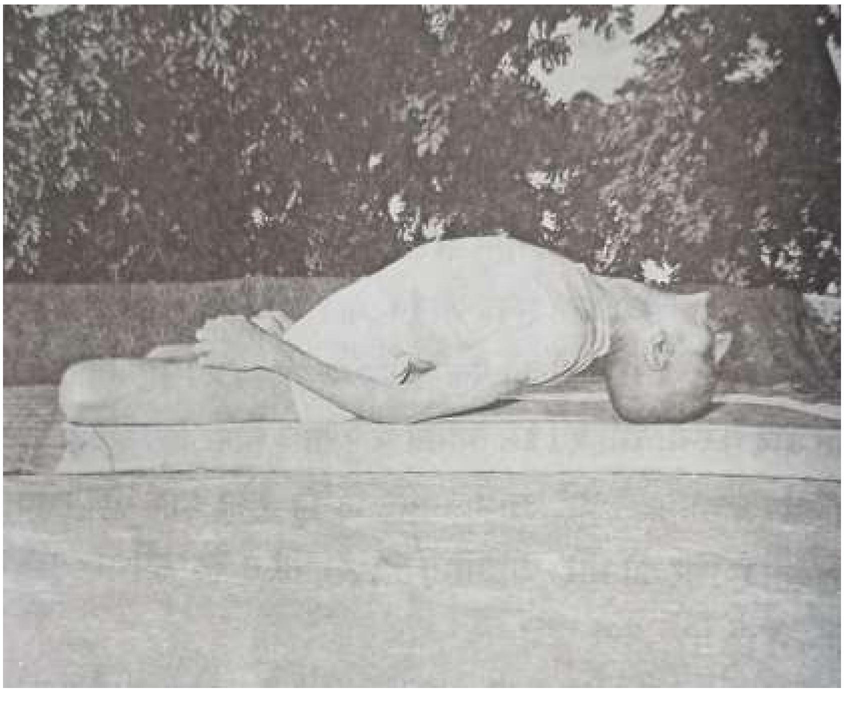
लाभ

इस आसन से पजश्चमोत्तानासन के सभी लाभ प्रातत होते ेहैं। इसके अभ्यास से रीढ़ लचीली और लंबी होती है। आपकी लंबाई बढ़ाने के शलए यह सवश्रेष्ठ आसन है। इसके अभ्यास से पेटे के ऊपर की चबी अदृश्य हो िाती है और िरीर हलका हो िाता है। मोटापा कम करने तथा सुंदर िरीर बनाये रखनेके शलए यह आसन जस्त्रयों के शलए अमयधिक अनुकूल है। आपको इस आसन को करनेके बाद बहुत अधिक िजतत का अनुभव होगा। तयोंकक इसके अभ्यास सेतमोगुण का तनवारण होता है और इस कारण िरीर हल्का हो िाता है।

समूह ३ : िरीर को पीछे की ओर मोड़ने ेवाले आसन

७. ममस्यासन

संस्कृत में 'ममस्य' का अथ ाहै, मछली। इस आसन में व्यजतत िल के ऊपर मछली की भातााँत तैरता रह सकता है।



प्रववधि

भूशम पर कंबल त्रबछा लें और पैर फैला कर बैठै िाय।ें सिी ेपावाँ को मोड़ ेंऔर एड़ी को बायीीं ंिाँघ के िोड़ के ऊपर रख दें। कफर बायाँ ेंपैर को मोड़ ेंऔर इसे ेदायाँ िाँघ के िोड़ के ऊपर रख दें। यह पद्मासन है।

इसके बाद पीठ के बल लेट िाय।ें पद्मासन को भूशम से न उठनेदें। कोहतनयों अथवा हाथों को भूशम पर हटकाय।ें अब िोड़ और शसर को उठाय।ें और पीठ को अच्छी तरह झुका कर शसर के िीष ाभाग को भूशम पर हटकाय।ें तमपश्चात् ्हाथ से पंिो को पकड़।ें यह ममस्यासन है। इसेसवागांासन के तुरंत बाद करना चाहहए। इस आसन में २ या ३ शमनट तक अथवा जितनी देर आप सवागांासन करें उससे आिी देर तक रुकें। इसके बाद हाथों की सहायता से शसर को िीरे-िीरे सीिा कर लें। िीरे सेबैठै िाय ेंऔर पद्मासन खोल दें।

िो लोग मोटे होने के कारण पद्मासन नहींकर सकते, वे मात्र घुटनों से पैरों को मोड़ कर इस आसन का अभ्यास कर सकते हैं। यहद आपको गदान मोड़ने में तथा शसर का िीष ाभाग भूशम पर लगानेमें तकलीफ हो तो आप अपने हाथों को शसर के ऊपर लिा सकते हैं। हाथों को कोहतनयों के पास रखें और शसर को हाथों के ऊपर रखें। इस आसन में आप िल पर तैरै सकते हैं।

लाभ

यह आसन देर तक सवागां आसन करने से उमपन्न ग्रीवा क्षेत्रे की ऐंठंन तथा कड़ेपन को दूरू करता है। ममस्यासन गदान तथा कंिो की माशलि करता है। सवागांासन गदान को आगे ेकी ओर अच्छी तरह मोड़ता है, िब कक ममस्यासन में गदान पीछे की ओर मुड़ती है। यह सवागां आसन का पूरक आसन है। ममस्यासन में भी अवटु ग्रंधथ तथा परा अवटु ग्रंधथ को रतत की अच्छी आपूतत ाहोती है। इससे कमर, पीठ तथा गदान िजततिाली होती हैं। चूँकक इस आसन में स्वर यंत्र तथा श्वासाँ नली अच्छी तरह खुल िाती है, इसशलए अभ्यासी खुल कर तथा गहरी श्वासाँ ले सकता है। फेफड़ों का ऊपरी भाग िो कक हाँसली के ठीक पीछे जस्थत है उसे ेउधचत मात्रा में तािी हवा और प्राण वायु की पयाताप्त मात्रा प्रातत होती है। गदान तथा पृष्ठ क्षेत्र की नाडड़यों को रतत की अच्छी आपूतत ाहोनेसे उनका पोषण होता है तथा उनकी सही ढंग से माशलि होती है। इसके अभ्यास से अंतःस्रावी ग्रजन्थयााँ, मजस्तष्क में जस्थत पीयूष ग्रंधंथ एवं पीतनयल ग्रंधथ उत्ेतेजित होती हैं तथा उनकी माशलि भी होती है। ये ग्रंधथयााँिरीर के कक्रया ववज्ञान सम्बन्िी कायों में बड़ी महमवपूण ाभूशमका तनभाती ह।ैं इस आसन में उदर की मासाँपेशिया ाँखींचंती हैं, इस कारण यह आसन कब्ि दूरू करता है तथा पेटे के सभी अंगों की माशलि करता है ।

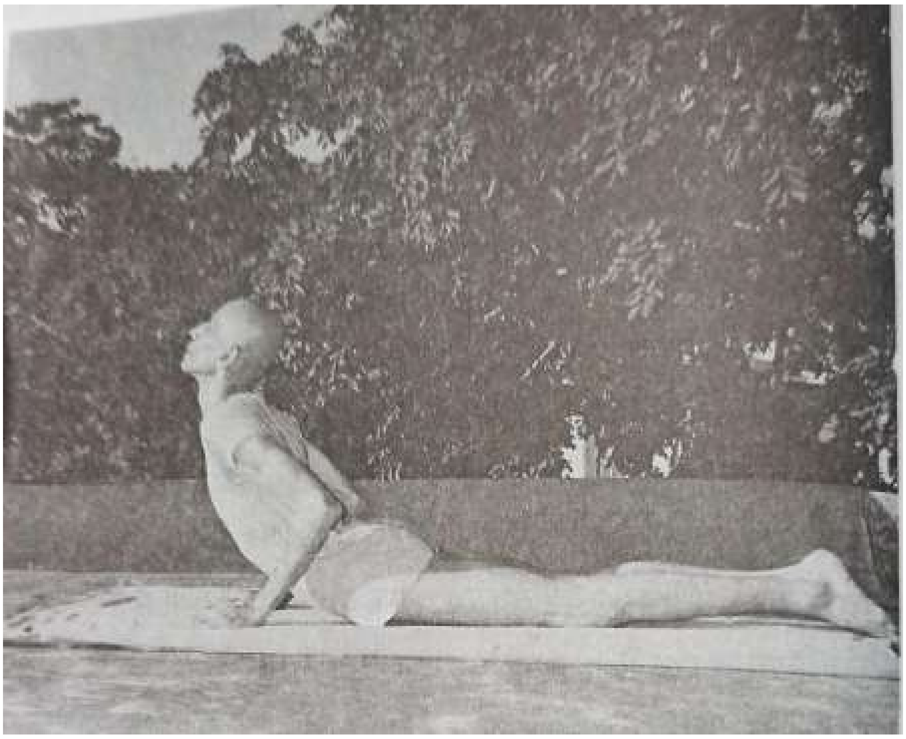
८. भुिंग आसन

िब यह आसन पूण ारूप में ककया िाता है तो यह फन फैलाये नाग की भाताँत हदखाई देता है। इसीशलए इसका नाम भुिंग आसन है।

प्रववधि

कंबल के ऊपर पेट के बल लेटे िाय।ें सभी मासाँपेशियों को पूरी तरह ढीली छोड़ दें। दोनों हथेशलयों को कंिों के नीचे रखें। शसर तथा िरीर के ऊपरी भाग को िीरे-िीरे ऊपर उठाये जिस प्रकार नाग अपना फन उठाता है। मेरुदंड को अच्छी तरह मोड़।ें िरीर को अचानक झटके से न उठाय।ें इसे ेथोड़ा-थोड़ा उठायेंजिससे ेकक आप वास्तव में एक-एक किेरुका को मोड़ सकेंगे ेऔर दबाव िीरे-िीरे नीचे की ओर िायेगा। नाशभ से ले कर नीचे ेपंि तक का भाग भूशम से स्पि ाकरता रहेगा। आसन में १५ शमनट तक रुकें। कफर शसर को िीरे-िीरे नीचे ले कर आय।ें आप इसे े६ बार दोहरा सकते ह।ैं

सभी पजश्चमी लोगों ने सवसाम्मतत से रीढ़ की हड्डी कै लचीलेपन के महमव को स्वीकार ककया है। रीढ़ की हड्डी कै लचीलेपन का अथ ाहै— व्यजतत का स्वास्थ्य, िीवनी िजतत और यौवन । इससे ेपीठ की गहरी और सतही मासाँपेशियों की अच्छी माशलि होती है। यह आसन अमयधिक श्रम के कारण उमपन्न ददा को दूरू करता है। इसके अभ्यास सेपेट की मासाँपेशिया ाँखँचती हैं जिससे ेवे िजततिाली हो िाती हैं। पेट का भीतरी दबाव अमयधिक बढ़ िाता है और कब्ि दूरू हो िाता है। इसके अभ्यास से पेट के सभी अंगों की अच्छी माशलि होती है।



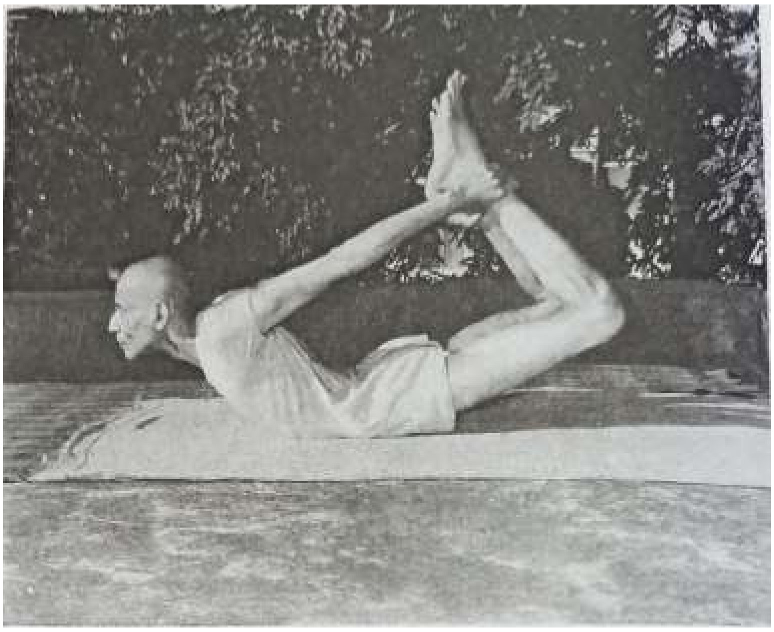
इसके अभ्यास से प्रमयेक किेरुका तथा इसके अजस्थ बंिन पीछे की ओर खँचंते ेहैंऔर उन्हें रतत की पूण ाआपूतत ाहोती है। यह िरीर की गमी बढ़ाता है तथा रोगों को नष्ट करता है। इससे भूख भी अच्छी लगती है। जस्त्रयों के अंडािय तथा गभााय की माशलि के शलये यह वविेष रूप से उपयोगी है। यह एक िजततिाली िजतत विका है। यह अनावत,ा कष्टावत,ा प्रदर रोग तथा अन्य गभााय तथा डिम्बग्रंधथ सम्बंिी रोगों को दूरू करता है।

९. िनुरासन

बि यह आसन ककया िाता है तो यह िनुष िैसा हदखाई देता है। 'िनुर' अथाता िनुष । खींचें हुए हाथ और पैर िनुष की कमान को अशभव्यतत करते ेहैंऔर िरीर तथा िाघाँ ेंिनुष को अशभव्यतत करते ेहैं।

प्रववधि

कंबल के ऊपर पेट के बल लेट िाय।ें मासँपेशियों को ढीला छोड़ दें। घुटनों को मोड़ कर पैरीं को िाघौं के ऊपर मोड़।ें शसर और सीने को उठाय।ें दायाँ ेंटखने को दायाँ ेंहाथ से तथा बायेँ टखने ेको बायाँ ेंहाथ से दृढ़ता से पकड़े। हाथों और पैरों को खींच कर शसर, िरीर तथा घुटनों को उठायेंजिससे ेकक िरीर का संपूण ाभार पेट पर आ िाये। इसको करने पर रीढ़ िनुष के आकार में मुड़ िाती है। हाथों और कोहतनयों को सीिी और दृढ़ रखें और पैरों को अच्छी तरह खींचें जिससे ेआप सीनेको उठा सकें। घुटनों को पास-पास रखें। कुछ देर इसी जस्थतत में रहें, तमपश्चात् ्िरीर को ढीला छोड़ दें। आप कुंभक करें अथवा सामान्य रूप से श्वासाँ लें। यहा ाँतक कक दुबुले व्यजतत भी इस आसन को सुंदर ढंग सेकर सकते हैं ।



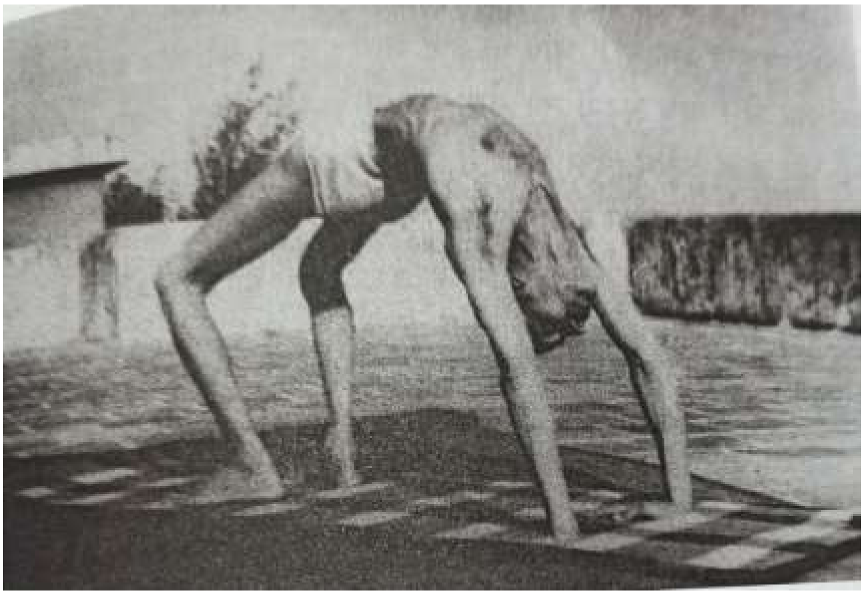
आसन को झटके से न करें। िनुरासन भुिंगासन का पूरक आसन है। िब हम टखनों को पकड़ लेतेहैंतो हम इसे ेभुिंग और िलभ आसन का संयोिन भी कह सकते ेहैं। भुिंग, िलभ और िनुरासन एक लाभदायक संयोिन है। ये सदा एक साथ ककये िाते ेहैं। ये आसनों का एक समूह तनशमता करते ेहैं। िनुरासन को ३, ४ बार दोहराया िा सकता है।

लाभ

इस आसन को देखने ेसे लगता है कक यह भ‍ुंग और िलभ आसन का संयुतत रूप है । िलभ और भ‍ुंग आसन के सभी लाभ िनुरासन में बहुत अधिक मात्रा में प्रातत होते ेहैं। इसके अभ्यास से पीठ की मासाँपेशियों की अच्छी माशलि होती है। यह कब्ि, अीण, ा गहठया तथा पेट के सभी रोगों को दूरू करता है। यह मोटापा कम करता है। यह पाचन िजतत एवं ंभूख में वृद्धि करता है और उदरीय अंगों में रतत के िमाव को रोकता है। यह आसन जस्त्रयों के शलये अमयंत अनुकूल है। इससे हाथों और पैरैं का पूण ाव्यायाम होता है।

१०. चक्रासन

बि यह आसन ककया िाता है तो यह चक्र िैसा हदखाई देता है, इसी कारण इसका नाम चक्रासन है।
वास्तव में यह चक्र के स्थान पर िनुष िैसा अधिक हदखाई देता है, अंतर मात्र इतना है कक िनुरासन में िरीर का सम्पूण ाभार पेटे पर रहता है, िब कक चक्रासन में िरीर को हाथों और पैरों का सहारा रहता है । अनेक कलाबाि इसका सड़कों पर प्रदिना करते ेहैं। ककिोर बालक इसेबड़ी सरलता से कर सकते हैं, तयोंकक उनकी रीढ़ बहुत लचीली होती है। िब प्रौढ़ावस्था में हड्डियाँकड़ी हो िाती हैं और उनका अजस्थकरण होने लग िाता है, तो रीढ़ की हड्िी को मोड़ना कहठन होता है, इस कारण उनको इसे ेकरने में कहठनाई होती है।



प्रववधि

भूशम पर मोटा कंबल त्रबछा लें और इस पर खड़ेहो िाय।ें हाथों को ऊपर उठायें, िीरे-िीरे रीढ़ को मोड़ते े हुए पीछे की ओर झुकें। िब आपके हाथ िंघाओं तक पहुँच िायेंतो थोड़ा घुटनों को झुकाय,ें इससे आपको और आगे ेझुकने में सहायता शमलेगी। अब अपनी हथेशलयों को भूशम पर िमा दें। हथेशलयों का मुख भूशम की ओर हो। ल्दी न करें, झुकते समय िरीर का पूण ासंतुलन बनाये रखें, झटके से नीचे ेन आय।ें िब हथेशेलयाँभूशम तक पहुँच िायेंतो इनको यथासंभव िीरे-िीरे पैरों के पास लाने का बयमन करें। दुबुले व्यजतत जिनकी रीढ़ लचीली है,

वे सरलता पूवका टखनों को भी पकड़ लेतेहैं। इस आसन में २, ३ शमनट तक रहें और िीरे-िीरे रीर को उठाते ेहुए खड़े ेहो िाय।ें यह चक्रासन है।

यहद आप इस आसन को ऊपर बताए अनुसार नहीं कर सकते ेहैं, तो इसे ेदीवार के सहारे भी कर सकते हैं। दीवार से ३ फीट दूरू खड़े ेहो य।ें अपनेहाथों को उठायेंऔर हथेशलयों को दीवार की ओर रखें। उंगशलया ाँभूशम की ओर होनी चाहहए। हाथों को भूशम की ओर िीरे-िीरे ले कर िाय।ें िब हथेशलयााँभूशम तक पहुाँच िायगी तो िड़ एक चक्र का आकार बनाएगा। यहद यह ववधि भी आपको अनुकूल न हो तो आप अपनेशमत्र से कह सकते हैं कक वह आपकी िंघाओं को दृढ़ता पूवका पकड़े रहे। अब हाथों को ऊपर उठाइये और िड़ का चाप बनाइये। िब हथेशलया ाँ भूशम तक पहुाँच िायेंतो अपने शमत्र से अपनेहाथ छोड़नेके शलए कह दें।

जिनकी रीढ़ कड़ी है अथवा जिनकी पीठ पर चबी है, उपरोतत में से कोई भी ववधि उनके शलए अनुकूल नहींहै। ऐसेव्यजततयों के शलये तनम्न ववधि अनुकूल आएगी। भूशम पर लेट िाय।ें हाथों को मोड़ कर कंिों के पास रख लें। अब घुटनों को मोड़ कर एडड़यों के पास रखें । िरीर को िीरे-िीरे ऊपर उठाय।ें इस ववधि में िड़ बड़ा ही सुंदर आकार बनाता है। संतुलन बनाते ेहुए, हाथों को एडड़यों के पास ले कर आय।ें आसन पूरा होनेपर २ शमनट तक रुकें। हाथों को िमाये रहें तथा पैरों को िीरे-िीरे एक-एक करके पास में लाय।ें इसके बाद हाथों को एक-एक करके भीतर की ओर र्खसकायें ।

एक अन्य ववधि है जिसके द्वारा इस आसन के लाभ प्रातत हो सकते हैं। सीिे ेलेट िायें, हाथों को कंिों के पास भूशम पर रखें। अब िीरे-िीरे शसर, िड़ और िाघौं को ऊपर उठाय।ें कोहतनयों को सीिी और दृढ़ रखें। दो शमनट तक आसन में रुकें, कफर वापस भूशम पर आ िाय।ें यहद आप इस आसन को २ या ३ बार दोहरायगें ेतो और भी अच्छा होगा।

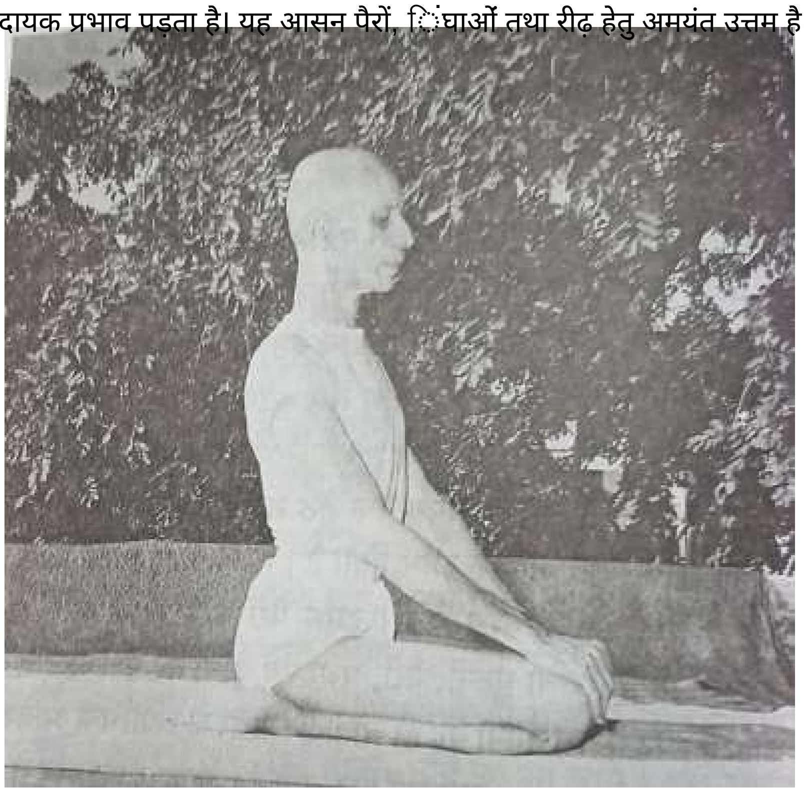
लाभ

इसके अभ्यासी का उसके िरीर पर पूण ातनयंत्रण रहता है। वह थोड़े ेसे समय में अधिक काय ाकर सकता है। इस आसन सेिरीर के सभी अंगों को लाभ पहुाँचता है । यहद आप इस आसन को अधिक देर तक नहींकर सकते हैं तो बार-बार भूशम पर लेट िायेंऔर कफर िरीर उठाय।ें िब आप आसन करेंगे तो आपका िरीर हल्का हो िायेगा। आपको तमकाल स्फूतत ाका अनुभव होगा। िो लाभ िनुरासन और भुिंगासन से प्रातत होते ेहैं, वे सभी आपको चक्रासन के अभ्यास से प्रातत होते ेहैं। इसका अभ्यास पादहस्तासन अथवा पजश्चमोत्तानासन के पश्चात् ् करना चाहहए। ऐसा करने से आपको अधिकतम लाभ प्रातत होंगे। चक्रासन के अभ्यास से हाथ, अग्र भुिाओं, िोिों तथा पैरों को िजतत प्रातत होती है।

११. सुतत वज्रासन

इसे ेकरने के शलए आपको सबसेपहले ेवज्रासन सीखना होगा। यह नमिा अदा करने की जस्थतत से शमलता्िुलता है। कंबल त्रबछा कर घुटनों के बल बैठे िाय,े अब इसी जस्थतत में नीचे बैठ िायें, इस जस्थतत में तनतंब तलवों के ऊपर रहेंगे। िड़, गदान तथा शसर को सीिा रखें। हथेशेलयों को घुटनों पर रखें। घुटने पास-पास रखें। कोहतनयों को न मोड़।े यह वज्रासन है। आप इस आसन में लंबे समय तक बैठ सकते ेहैं। अिीण ासे पीडड़त लोगों को इससे बहुत अधिक लाभ होता है। भोिन के पश्चात् ्आप इस आसन में थोड़ी देर अवश्य बैठें। इससे पैरों और हाथों की नाडड़याँजितताली होती हैं तथा घुटनों, पैरों, पंिों एवं िाघों का गठिया रोग दूर होता है। पेट में गैस बननी बंद हो िाती है। िरीर के सवाधिक आवश्यक अंग कंद (िहा ाँसे ७२००० नाडड़याँ तनकलती हैं) के ऊपर

वज्रासन से बड़ा ही लाभदायक प्रभाव पड़ता है। यह आसन पैरों, िंघाओं तथा रीढ़ हेतु अमयंत उत्तम है।



प्रववधि

सुतत वज्रासन वज्रासन और ममस्यासन का संयुतत रूप है। सुतत वज्रासन में घुटनों पर वज्रासन की तुलना में अधिक िोर पड़ता है। एक कंबल पर वज्रासन में बैठ िाय।े पैरों और िाघों को िमाये रखें। हाथों और कोहतनयों के सहारे पीठ के बल लेट िाय।े दोनों हाथों की उंगशलयों को आपस में फंसा कर शसर के नीचे रख लें। उंगशलयों को फाँसाने के स्थान पर, ममस्यासन की भांतत भी आप हथेशलयों को रख सकते ेहैं। आसन में २ से ५ शमनट तक रुकें ।

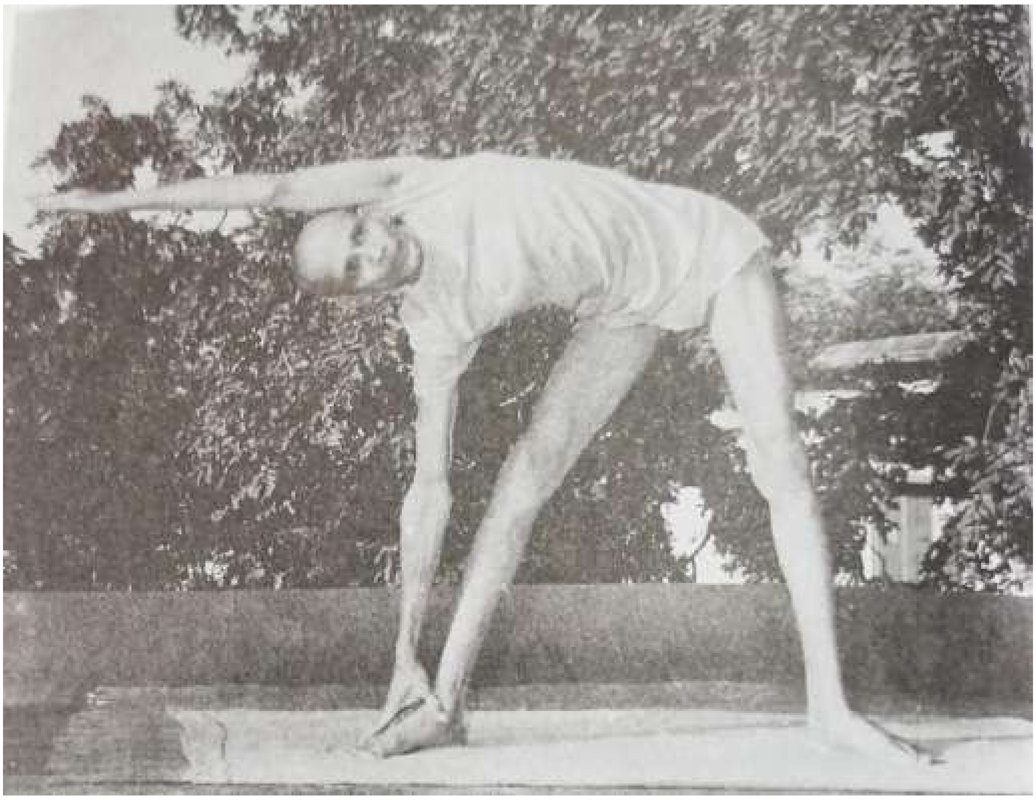
लाभ

इस आसन में आपको वज्रासन के सभी लाभ प्रातत होते ◌ेहैं। इसके अभ्यास से कुबड़ापन दूरू हो ◌िाता है। यह उदरीय अंगों हेतु अच्छा व्यायाम है। ममस्यासन तथा ◌िनुरासन के सभी लाभ इस आसन के अभ्यास से प्रातत होते ◌ेहैं । इसे ◌ेपजश्चमोत्तानासन अथवा पादहस्तासन के अभ्यास के पश्चात् ◌्करें ।

समूह ४ : बगल की ओर झुकने वाले आसन

१२. त्रत्रकोणासन

इस आसन को करने पर यह त्रत्रकोण के समान हदखाई देता है, इस कारण इसे ◌ेत्रत्रकोणासन कहते ◌े हैं।



प्रववधि

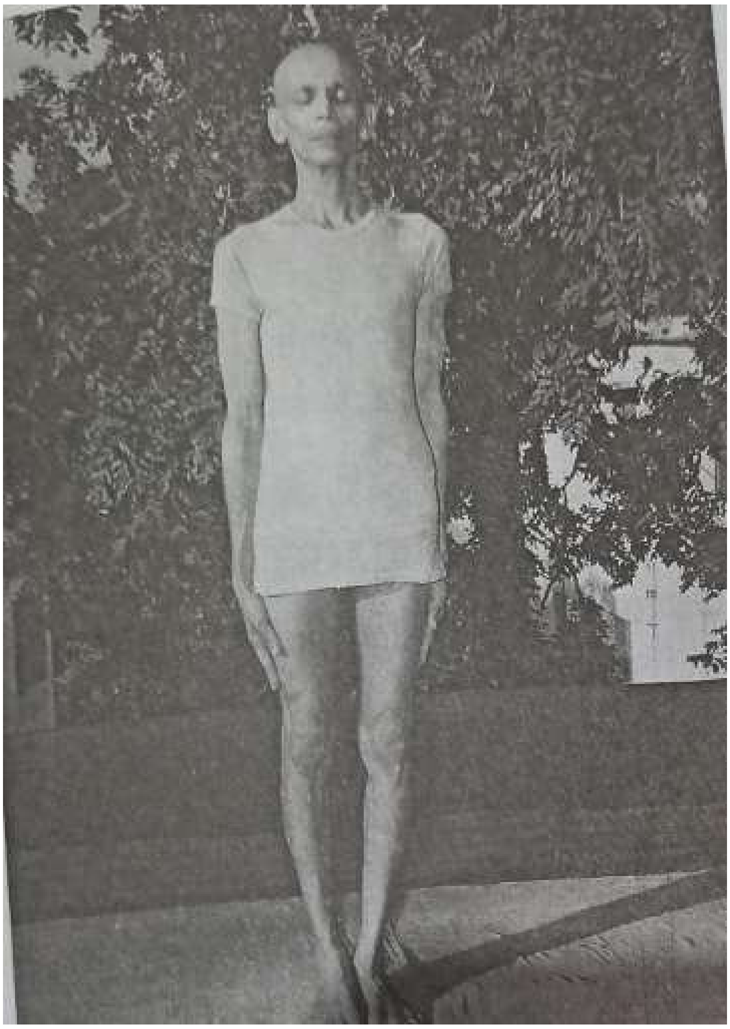
हथेशलयों को भूशम की ओर होना चाहहए। रीढ़ की हड्डी को कमर से बायीं ◌ंओर ◌िीरे से झुकाय ◌ेंऔर बायाँ ◌ें हाथ से बायाँ ◌ेंपैं◌िको स्पि ◌ाकरें। आप शसर को भी थोड़ा झुका सकते हैं। आसन में ५ सेकेंरुकें और वापस ◌िीरे से खड़े ◌ेहो ◌िायें। ◌िब आप झुकें अथवा खड़े ◌ेहों तो हाथों और पैरों को मुड़ने न दें। अब आप दायीं ◌ंओर मुड़ ◌ेंऔर

पूवानुसार दायाँ ेंहाथ सेदायोंर्पंकिो स्पि ाकरें। ५ सेकें रुके और पुनः पूववात खड़े ेहोनेकी जस्थतत में आ िाय।ें यह त्रत्रकोणासन है। इसे ेप्रमयेक ओर से ४ बार करें।

लाभ

त्रत्रकोणासन मेरु नाडड़यों तथा उदरीय अंगों की माशलि करता है. आतोंों की क्रमाकुचन गतत में वृद्धि करता है और भूख बढ़ाता है। इसके अभ्यास से कब्ि दूरू हो िाता है। िरीर हल्का हो िाता है। जिनको कमर, घिा अथवा पैर में फ्रैतचर के कारण पैर छोटा होनेकी शिकायत होती है. उनको इसके अभ्यास से लाभ होता है। इसमें िड़ की मासाँपेशिया ाँशसकुड़ती हैं, शिधथल होती हैं और खींचंती हैं, इससे रीढ़ की हड्डीि लचीली होती है। श्रीमान मुलर ने भी अपने िारीररक व्यायाम की कक्रयाओं में इसका ववरण हदया है। एक योगी के शलए मेरुदंि बड़ा ही महमवपूण ास्थान रखता है, तयोंकक यह मेरुरज्िुतथा संवेदी तंत्र से संयुतत है। त्रत्रकोणासन का अभ्यास मेरुदंि को स्वस्थ रखता है तथा यह मेरुनाडड़यों की अच्छी तरह माशलि करता है।

१३. ताड़ासन

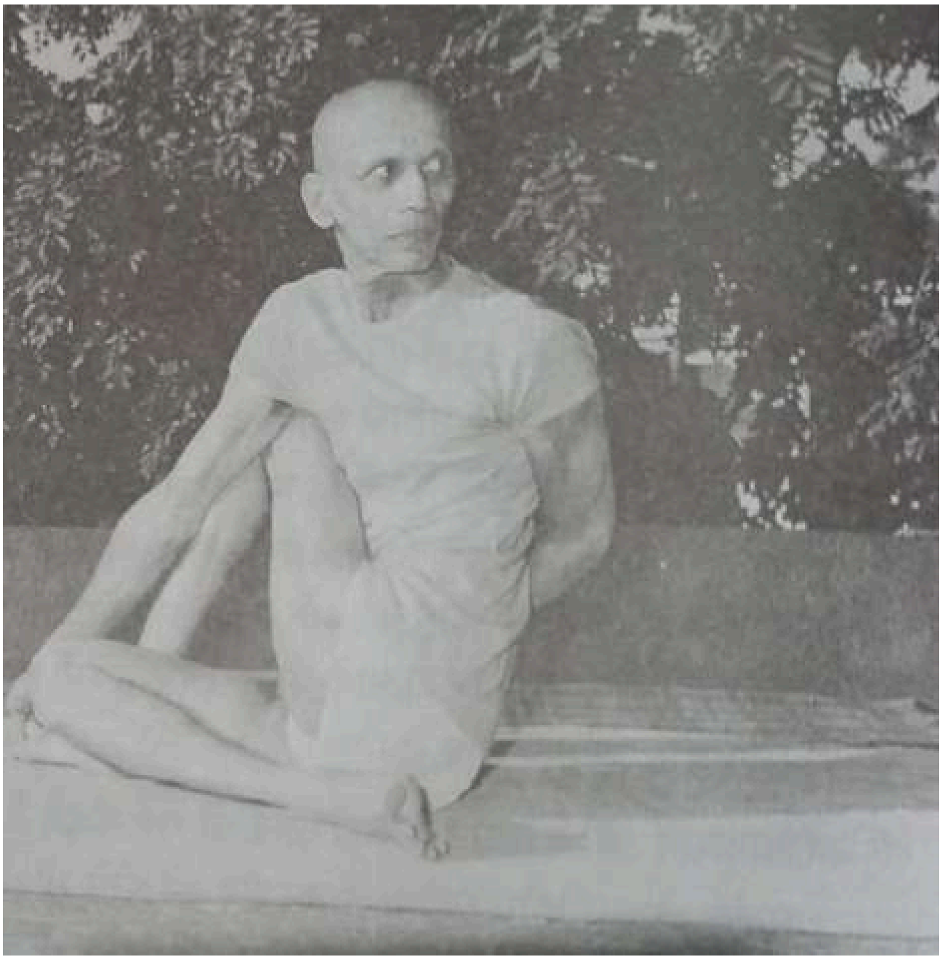


यह ववद्यालयों में ववद्याधथयों को सामान्य रूप से कराया ि◌ाता है। हाथों को बिाू में रख कर सीखड़े हो ि◌ाय।◌ं अब एक हाथ को शसर के ऊपर ि◌ीघ्रता से खींचें। हाथ को मुड़ने न दें, कफर इसे ◌ेपूव ◌ाजस्थतत में ले आय।◌ं यही अब अन्य हाथ से करें। इसे ◌ेजितनी बार चाहें, उतनी बार दोहरा सकते हैं। यह आसन दोनों हाथों को एक साथ उठा के भी ककया ि◌ा सकता है, या कक ि◌ब हाथ कंर्ाे के समानांतर अथवा भूशम के समानांतर पहुुँच ि◌ायें, तो आप थोड़ी देर रुके कफर हाथों को ऊपर ले ि◌ाय।◌ं यही आसन हाथों को सामनेकी ओर तथा बगल में ले ि◌ा कर भी ककया ि◌ाना चाहहए। यह हाथो के शलये बहुुत अच्छा है । ि◌ैसे ◌ेही यह आसन समातत हो ि◌ाये, हाथों और कंर्ाे की मासाँपेशियों की माशलि करें।

समूह ५: मेरुदंि को मोड़नेवाले आसन

१४. अि ◌ाममस्यिें आसन

'अि' ◌ा का अथ ◌ाहै आिा। यह ममस्यिें आसन का आिा है। इसका नाम योगी ममस्यिेंनाथ के कारण रखा गया है, जिन्होंनेसवप्राथम इस आसन को हठयोग के अभ्याशसयों को शसखाया था ।



प्रववधि

भूशम पर कंबल त्रबछा लें और इस पर पैर फैला कर बैठ िाय।ें दायाँ ेपैर का घुटने से मोड़ ेऔर एड़ी को मूलािार में लगाय।ें एड़ी को इस स्थान से न हहलने दें। बायाँ ेपैर को घुटने से मोड़ ेऔर हाथों की सहायता से इसे े दायाँ िाँघ के बाहरी ओर भूशम पर िमाय।ें इसके बाद सिी ेहाथ को बायाँ ेघुटने से नीचे ले िा कर इससे बायाँ ेपंिे को दृढ़ता से पकड़।ें बायाँा ाँघुटना दायीँ ंबगल में लगा होना चाहहए। रीढ़ को और अधिक घुमाने के शलए बायाँ ेहाथ को पीछे की ओर मोड़ कर दायीँ ंिाँघ को पकड़।ें अब िीरे से रीढ़ को घुमाय ेऔर बायीँ ंओर मुड़।ें रीढ़ को एक समान घुमाने के शलए गदान को भी बायाँ ओर घुमाय ें। सीनेको सिा और आगे ेकी ओर रखें। इसी ववधि को पैर बदल कर, रीढ़ को दायीँ ंओर घुमा कर दोहरायेंऔर इस प्रकार दोनों तरफ से रीढ़ को घुमाय।ें यह रीढ़ को पूण ारूप से मोड़ता है।

पजश्चमोत्तानासन और हलासन रीढ़ को आगे ेकी ओर मोड़ते ेहैं, िब कक िनुरासन, भुिंग आसन और शलभ आसन रीढ़ को पीछे मोड़ते ेहैं। लेककन इतना ही पयातात नहीं ंहै। इसे ेघुमाना तथा दायाँ–बायाँ ेभी मोड़ना चाहहए। मात्र तभी रीढ़ पूरी तरह लचीली रह सकेगी। रीढ़ को दायाँ–बायाँ ेमोड़ने के शलए ममस्यें आसन बहुत अच्छा है।

अि ाममस्यिं आसन रीढ़ को लचीला रखता है तथा उदरीय अंगों की अच्छी माशलि करता है। कहटवात तथा पीठ की पेशियों के सभी प्रकार के

ििपीूल इसके अभ्यास से दूरू हो ि ाते ेहैं। इसके अभ्यास से रीढ़ के नाड़ी मूल तथा सवेदी तंत्ं्र की माशलि होती है तथा उनको रतत की अच्छी आपूतत ाहोती है। यह कब्ि्तिथा अिौण ाके शलए बहुत अच्छा आसन है। इस आसन में प्रमयेक किेरुका दोनों तरफ सेघूमती है, किेरुेका से ि्ुड़े अजस्थ बंनिों को भी यह गतत शमलती है और उनको रतत की अच्छी आपूतत ाहोती है। सभी मेरु नाडड़यों की माशलि होती है। यह आसन बहुत अधिक मात्रा में पाश्व ागतत प्रदान करता है ।

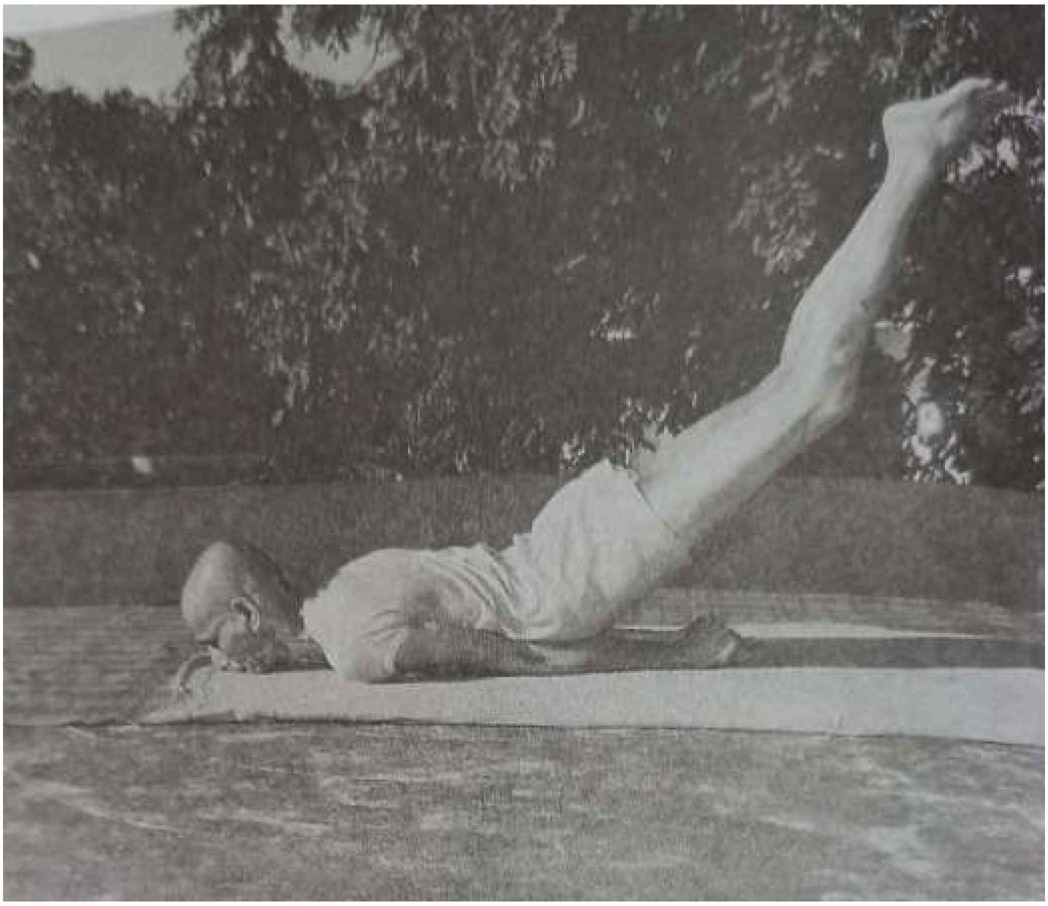
समूह ६ : पेट के आसन

१५. ि लभ आसन

बि इस आसन का प्रदिना ककया ि ाता है, तो ऐसा हदखाई देता है ि ैसे ेकक ि लभ अपनी पूँछ उठाये हुए हो। इसीशलए इसे ि लभ आसन कहते ेहैं।

प्रववधि

कंबल के ऊपर पेट के बल लेटे ि ाय।ें हाथों को ि रीर के पास रखें। हथेशलयााँऊपर की ओर रहेंगी। मस्तक को थोड़ा ऊपर उठा कर ठोढ़ी को भूशम पर लगाये रखें। अब श्वासाँ भीतर लें। सारे ि रीर को कड़ा कर लें और पैरैं को भूशम से लगभग हाथ भर ऊपर उठाय।ें ध्यान रहे, घुटने एकदम सिी ेरहें। त्रत्रकाजस्थ भी पैरों के साथ थोड़ा ऊपर उठेगी। अब ि ड़ तथा हाथों को पैरों के भार का अनुभव होगा। ि ाघाौं, पैरों तथा पंिि को एक सिीि रेखा में रखें। इस आसन में २० सेकेंतिक रहें और ि ीरे–ि ीरे पैरों को नीचे लायेंऔर ि ीरे–ि ीरे श्वासाँ छोड़ दें। इस आसन को अपनी क्षमता के अनुसार ३ अथवा ४ बार दोहराय,ें लेकेकन इतना अधिक न करें कक थकान आ ि ाये। भिुंगासन ि रीर के वपछले ेभाग का व्यायाम कराता है तथा ि लभासन ि रीर के तनम्न बाह्य अंग का । कुछ व्यजतत इसमें भिुंगासन की भातााँत हथेशलयों को सीने के पास रखते ेहैं।



लाभ

इसके अभ्यास से पेट के भीतर का दबाव बहुत अधिक बढ़ िाता है। यह कब्ज़ को दूरू करता है तथा इसके अभ्यास से यकृत, अग्न्याय तथा वृतृक की माशलि होती है और पेटे की सभी मासाँपेशियााँअमयधिक जितताली हो िाती है। कमर तथा त्रत्रकाजस्थ की किेुरेकाओं की माशलि होती है। त्रत्रकि, अनुत्रत्रक तथा तनम्न कहटक्षेत्र को प्रचुर मात्रा में रतत की आपूतत ाहोती है और वे िजतताली बनते ेहैं। इस आसन को करते ेसमय कुंभक करने से फेफड़ेफैलते हैंऔर बलिाली बनते ेहैं। यह पेट और आताँों के कई रोगों को दूरू करता है। यह यकृत की सूिन को दूरू करता है। कहट क्षेते्र के सभी प्रकार के र्पीड़ल इससे ठीक हो िाते ेहैं। यह मेरुदंडके वपछले ेभाग को मोड़ता है । यह पजश्चमोत्तानासन अथवा पादहस्तासन का पूरक आसन है। भुिंगासन िरीर के ऊपरी आधे भाग का ववकास करता है, िब कक िलभासन िरीर के तनचले ेआधे भाग का तथा तनचलेअंततम भाग का ववकास करता है।

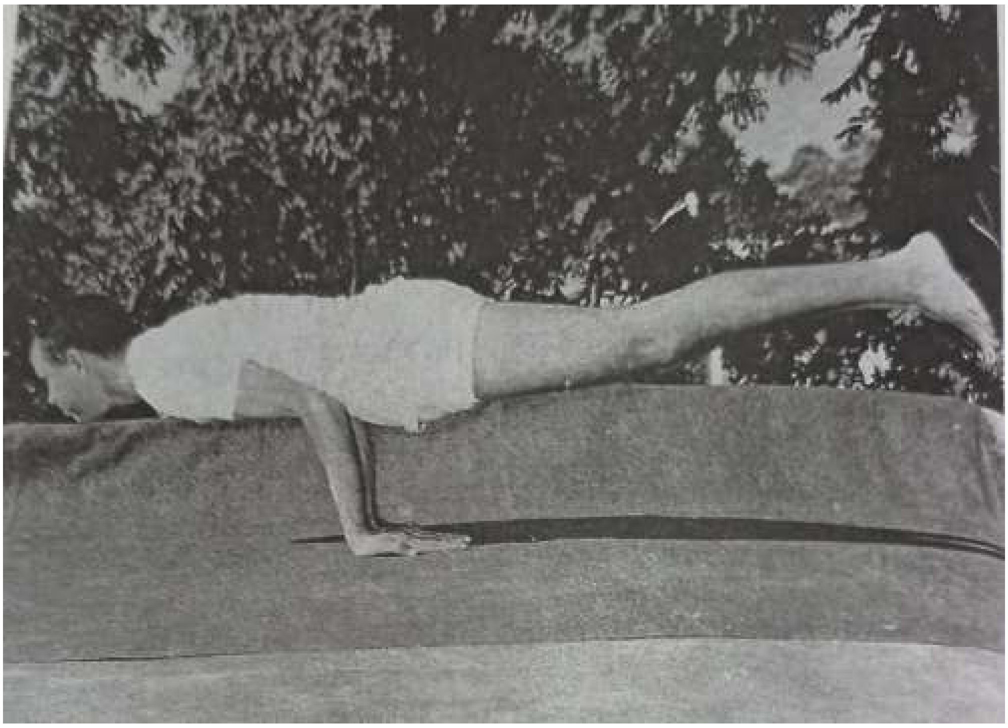
१६. मयूर आसन

संस्कृत में मयूर का अथ ाहै 'मोर'। िब यह आसन प्रदशिता ककया िाता है तो यह त्रबल्कुल मोर की भाताँत हदखाई देता है। इस आसन को करने के शलये अच्छी िारीररक िजतत आवश्यक है ।

कंबल के ऊपर घुटनों के बल बैठ िाय।ें दोनों हथेशलयों को िोड़ कर भूशम पर रखें। उंगशलयााँपैरों की ओर होनी चाहहए। आप उंगशलयों को थोड़ा फैला सकते ेहैं। इससेआपको संतुलन बनाने में सहायता शमलेगी। हाथों को दृढ़ता पूवका िमाए रखें। इससे आपको संपूण िारीर के सहारे के शलए जस्थर और दृढ़ आिार प्रातत होगा। पेट को धीरे से िुड़ी हुई कोहतनयों के ऊपर रखें। अपनेिरीर को कोहतनयों पर सहारा दें। अब अपनेपैरों को फैलायेंऔर पंिों को भूशम पर हटकाय।ें श्वासाँ भरें और पैरों को एक साथ भूशम से ऊपर उठाय।ें पैरों को भूशम के समानांतर शसर के बराबर उंचाई तक उठाय।ें इसी जस्थतत में ५ सेकेंड तक रहें, कफर पंिों को भूशम पर रख दें और श्वासाँ बाहर छोड़ दें। यह मयूर आसन है। कुछ शमनट तक ववश्राम करें। व्यायामी इस आसन को मेि को ककनारे से पकड़ कर सकते े हैं।

लाभ

यह आसन पेट के रोगों के शलये अततश्रेष्ठ है। हाथों का दबाव नाशभ के नीचे पड़ने के कारण उदर की बड़ी धमनी आंशिक रूप सेदबती है और रुका हुआ रतत पाचन अंगों की ओर िाता है एवं यकृत, अग्न्याशय, आमाशय तथा वृतृक की माशलि होती है। इसके अभ्यास से अंतर उदरीय दबाव बहुत अधिक बढ़ िाता है तथा सभी उदरीय अंगों की माशलि होती है। मयूरासन से हथेशलयों की मासाँपेशशयााँजितताली हो िाती हैं। मयूरासन से कुंडशलनी िजतत का िागरण होता है।



मयूरासन का स्वयं का आकषणा है। यह आपको ीघ्र िजतत प्रदान करता है। यह एिरीनेशलन या ायीिनेहटक के हायपिोशमका ईीतिन का काय ाकरता है। यह पाचन हेतु अद्भुत आसन है। यह अिौण ातथा पेट
के रोगों का उपचार करता है।

इससेयकृत की सूिन अदृश्य हो ाती है। यह एकमात्र ऐसा आसन है ो तनमय कुछ देर तक करने मात्र से आपको ारीररक व्यायाम के अधिकतम लाभ प्रदान करता है।

१७. लोलासन

यह झूला झूलने का एक प्रकार है। यह मयूरासन और पद्मासन का संयुतत रूप है। इसके शलए पहले े आपको लंबेसमय तक मयूरासन का अभ्यास करना होगा। िब आप मयूरासन सरलता पूवका और सुख पूवका करने लगें तब आप लोलासन का अभ्यास कर सकते हैं। मयूर आसन में आ ायें, आसन को जस्थर रखें। पैरों को मोड़ कर पद्मासन लगा ले । यह लोलासन है। आप चाहें तो पहले ेभी पद्मासन लगा सकते ेहैं और कफर हाथों को मयूरासन की भाताँत भूशम पर रखें, घुटने भूशम पर रहेंगे। पेटे कोहतनयों पर हटकायें, अब ीरे से पैरों को उठाय।े यह भी एक अच्छा प्रकार है। मयूरासन के सभी लाभ लोलासन से प्रातत होते ेहैं।

समूह ७: शिधथलीकरण ववद्या

वतमाान काल में ीवन अमयंत िहटल हो गया है, अजस्तमव के शलये संघष ाबहुत अधिक बढ़ गया है। ीविन के प्रमयेक क्षेत्र में अमयधिक प्रततयोधगता है। रोटी की समस्या को हल करना बहुत अधिक कहठन हो गया। है । सवत्रा बेरोिगारी है। बुद्धिमान नवयुवक जिनके पास असािारण प्रततभा है तथा शसफाररि है, मात्र उन्हें रोिगार प्रातत होता है। इस कारण अिुतनक मनुष्य के ऊपर न समातत होने वाले ेदैतनक कायों तथा अस्वास्थ्कर ीवन पद्तित के कारण तनरंतर ारीररक और मानशसक दबाव पड़ता रहता है।

काय ागतत उमपन्न करते ेहैं, गतत आदत का कारण होते ेहैं। मानव ने बहुत सी कृत्रत्रम आदतें अपना ली हैं। उसनेअपनी प्राकृततक मूल आदतों को भुला हदया है। गलत आदतों के कारण उसने अपनी मासाँपेशियों तथा नाडड़यों पर तनाव ाल हदया है।

वह शिधथलीकरण के प्रथम शसद्ान्ति को भूल गया है। अिो उसे ेकुत्ते, त्रबल्ली और शििु से शिधथलीकरण की ववद्या सीखने की आवश्यकता है।

यहद आप शिधथलीकरण का अभ्यास करेंगे ेतो आप अमयंत कक्रयािील और ऊिावान होंगे।े शिधथलीकरण में मासाँपेशिया ाँऔर नाडड़याँववश्राम की जस्थतत में होती हैं और उनमें प्राण या ऊि ाका संग्रहण और

संरक्षण होता है। अधिकांलोग शिधथलीकरण की इस सुंदर कक्रया को नहींनिते,े वे मासाँपेशियों और नाडड़यों पर अनावश्यक दबाव िाल कर, मासाँपेशियों में अनावश्यक गतत उमपन्न करके अपनी ऊिाका अपव्यय करते ेहैं। कुछ लोग बैठे-बैठै अनावश्यक रूप सेपैरों को हहलाते ेरहते ेहैं। कुछ लोग िब उनका मन खाली या बेकार होता है, तो अपनी उंगशलयों से कुछ तबला बिातेरहते ेहैं। कुछ सीटी बिातेहैं, कुछ शसर हहलातेहैं, कुछ अपनी उंगशलयों से पेट पर थाप देते ेहैं। शिधथलीकरण कक्रया के सामान्य शसद्ांतों का ज्ञान न होनेके कारण, ववशभन्न िारीररक अंगों की अनावश्यक गततववधियों द्वारा ऊिाका अपव्यय होता रहता है।

आलस्य को शिधथलीकरण समझनेकी भूल न करें। आलसी मनुष्य अकमणाय होता है। उसे ेकाम करने में कोई रुधच नहींहोती है। वह आलस्य और सुस्ती से भरा रहता है। वह नीरस रहता है। वह मनुष्य िो शिधथलीकरण करता है, उसमें िारीररक बल, ऊिा, िीवनी िजतत और सहन िजतत होती है। वह थोड़ी मात्रा में भी ऊिाको व्यथ ानहींनिदेता। वह बहुत ही कम समय में ककसी भी काय ाको अद्भुत ढंग से सम्पन्न कर सकता है।

िब आप ककसी काय ाको करनेके शलये ककसी मासाँपेिीको संकुधचत करना चाहते ेहैं, तो मजस्तष्क से नाड़ी द्वारा उस मासाँपेिी को तरंग भेिी िाती है और ऊिाअथवा प्राण को प्रेरक नाड़ी द्वारा भेिा िाता है, कफर यह मासाँपेिी तक पहुाँचती है और उसके अंतंतम छोर को खींचंती है। िब मासाँपेिी संकुधचत होती है तो आप जिस पैर को चलाना चाहते हैं, उसे ऊपर की ओर खींचंती है और आप इस कक्रया को सरलता से कर पाते हैं। सवप्राथम ववचार आता है, कफर यही ववचार मासाँपेशियों के सकुचन कक्रया का रूप ले लेता है।

कल्पना कीजिए, आप एक कुसी को उठाना चाहतेहैं। यह इच्छा मन में एक तरंग उमपन्न करती है। यह तरंग मजस्तष्क से प्रेरक नाडड़यों द्वारा हाथ की कोशिकाओं को भेिी िाती है। मजस्तष्क से नाडड़यों के साथ प्राण ऊिाभेिी िाती है, जिससे ेमासाँपेिी शसकुड़ती है और आप कुसी उठाने का काय ाकर पाते ेहैं। इसी प्रकार सभी काय ाचेतनावस्था अथवा अचेतेनावस्था में आपके द्वारा सम्पाहदत ककये िाते ेहैं। यहद मासाँपेशिया ाँअधिक श्रम कर लेती हैं, तो अधिक ऊिाव्यय होती है और आपको थकान का अनुभव होता है। अधिक श्रम तनाव या खेंचांव के कारण प्राण या ऊिाका अधिक व्यय होता है, जिससेमासाँपेशियों की अधिक क्षतत होती है।

िब आप ककसी काम को चेतेनावस्था में करते ेहैं, तो मन को सन्देि भेिा िाता है और मजस्तष्क स्रूितमंद अंग को ऊिाभेि कर तमकाल इस आदेि का पालन करता है। अचेतन अवस्था में काम सहि प्रेरणा अथवा यांत्रत्रक रूप से होता है।

िब कोई त्रबच्छू आपकी उंगली पर दंि लगाता है तो मन आपके आदेि की प्रतीक्षा नहींकरता और उंगली तुरंत खींचं ली िाती है। यह वववाद का ववषय नहीं है, यह सहि और यांत्रत्रक प्रकक्रया है। िीघ्र उते्तेजित होने वाला मनुष्य मन की िांतंत का उपभोग नहीं ंकर सकता । उसका मजस्तष्क, नाडड़याँऔर मासाँ-पेशियाँसदा तनाव में रहती हैं। वह अमयधिक मात्रा में िेिी ऊिा, नाड़ी ऊिाएवं ंमानशसक िजतत का अपव्यय करता है। ऐसा मनुष्य

यहद ि‍जतत सम्पन्न हो तो भी वह अमयंत कमिोर मनुष्ट्य है, तयोंकक वह अमयंत सरलता से अपना संतुलन खो देता है। यहद आप वास्तव में ि‍ांतत और स्थाई सुख का आनंद उठाना चाहते हैं तो आपको धचंतां, आकुलता, भय, क्रोि के आवेग तथा अन्य लोगों को दबाने वाली प्रवृवृत्त को दूरू कर अपने मन को ि‍ांत, तनयंत्रत्रत और संतुशलत रखना होगा।

आप अनावश्यक रूप से धचंतां करके, अकारण क्रोि करके कुछ भी प्रातत नहीं कर सकेंगे। क्रोि पािववक वृवृत्त से ि‍ुड़ा हुआ है। क्रोि, मजस्तष्ट्क, रतत और नाडड़यों को प्रमयक्ष रूप से हातन पहुाँचाता है। आपको क्रोि के प्रदिना से ककंधचत भी लाभ नहींहोगा। ककसी भी कक्रया को बार-बार करने से मन में एक आदत बन ि‍ाती है। यहद आप बार-बार धचंतां करेंगे ‍ेतो धचंतां करने की आदत बन ि‍ायेगी। धचंतां, क्रोि तथा भय के द्वारा आपकी ि‍ीवनी जितत और ऊि ‍ासरलता सेबह ि‍ाती है।

आप ककसी भी बात सिेरतेतयों हैं ? सभी आपकी अपनी आममा हैं। भय, क्रोि और धचंतां अज्ञानता की उपि हैं। क्रोि और धचंतां के शिकार व्यजतत की मासाँपेशिया ‍ाँऔर नाडड़याँसदा संकुधचत और तनाव में रहती हैं।

एक समूह की मासाँपेशियों की कक्रया ववधि दूसूरे समूह की मासाँपेशियों द्वारा रोकी ि‍ा सकती है। यहद कोई तरंग एक समूह की मासाँपेशियों को तुरंत गतत में लानेका प्रयास करती है, तो आप दूसूरे समूह की मासाँपेशियों द्वारा प्रततरोिक आवेग भेि कर प्रथम समूह की मासाँपेशियों की कक्रया ववधि को रोक सकते ‍ेहैं।

यहद कोई व्यजतत आपको अपिब्द कहता है तो आप तमक्षण ही उसे ‍ेमारने दौड़ पड़ते ‍ेहैं। एक समूह की मासाँपेशियों को त्रबना ववचारे ही एकदम से काम करने का आदेि शमल ि‍ाता है। ककंतु आप वववेक और 'म ‍ैंउसे ‍ेमार कर कुछ भी प्रातत नहींकर सकूाँगा। वह अज्ञानी है। वह यह भी नहींिानता कक व्यवहार कैसे ‍ेकरना चाहहए? मुझे ‍े उसे ‍ेक्षमा कर देना चाहहये' ऐसी ववपरीत भावना द्वारा उस आवेग को रोक सकते हैं। यह आवेग तमकाल ही द्ववतीय समूह की मासाँपेशियों द्वारा प्रथम समूह की मासाँपेशियों को काम करने से रोक देगा। आवेगों, साथी आवेगों तथा प्रततरोिी आवेगों में वृदूधि। नाडियों, मासाँपेशियों और मजस्तष्ट्क में भारी तनाव होता है। बहुत से व्यतत आवेगों के दास होतेहैं, इसशलये वे मन की ि‍ांतत का उपभोग नहींकर पा वे इिर-उिर भटकते ‍ेरहते ‍ेहैं।

शिधथलीकरण की कक्रयाववधि एक सटीक ववद्या है। इसे ‍ेअमयंत सरलता पूवका सीखा ि‍ा सकता है। मासाँपेशियों के संकुचन की ही भांतत मासाँपेशियों का शिधथलीकरण भी महमवपूण ‍ाहै । म ‍ैंमन, नाडड़यों तथा मासाँपेशियों के शिधथलीकरण पर बहुत अधिक बल देता हूाँ। शिधथलीक के शलये ि‍वासन तनहदाष्ट्ट है।

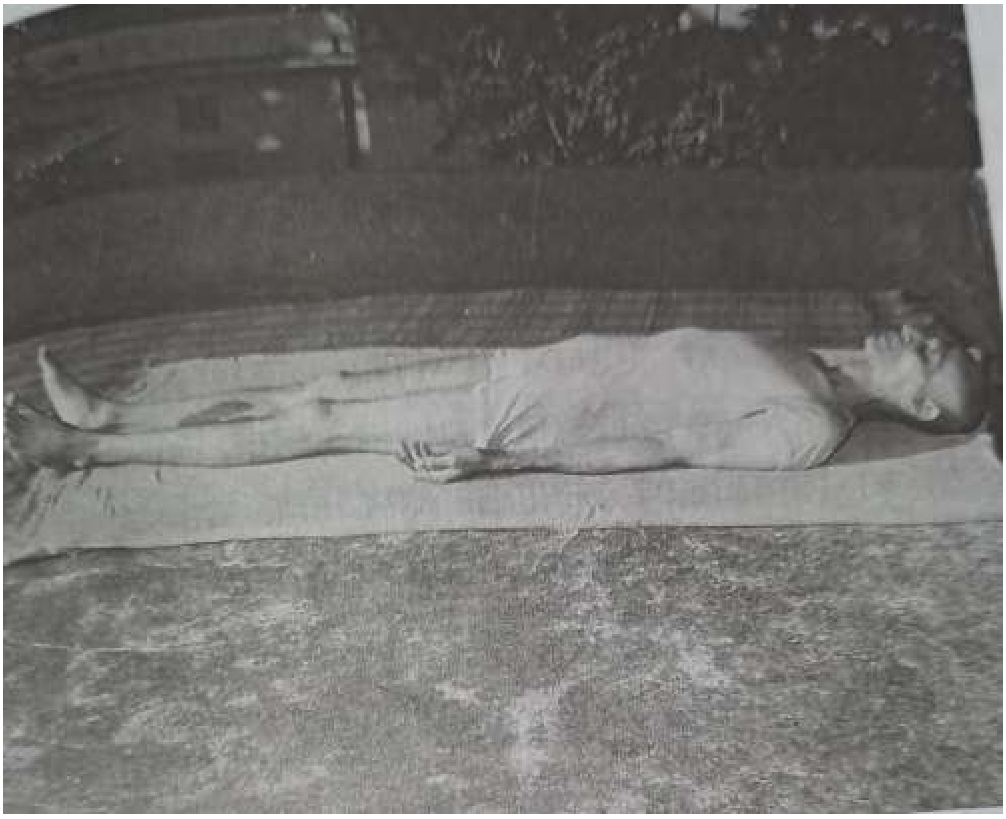
१८. ि‍वासन

'ि‍व' का अथ ‍ाहै मृतृ ि‍रीर । ि‍ब कोई इस आसन को करता है तो वह मृतृ ि‍रीर के समान हदखाई देता है। इसशलए इसका नाम ि‍वासन है। यह आसन सबसे अंत में ककया ि‍ाता है।

प्रववधि

एक नम ाकंबल त्रबछायें तथा उस पर पीठ के बल लेट िाय।ें हाथों को बगल में रखें। पैरों को सीिरखें। एडड़यों को पास-पास रखें और पंिों को दूरू-दूरू । आखोँ बंद कर लें। अब िरीर की सभी मासँापेशियों को ढीला छोड़ दें। श्वासँ िीरे-िीरे और एक लय में लें। उमड़ते ेहुए ववचारों को िांत कर लें और अपने ववचारों को भीतर तनहदाष्ट्र करें। सभी मासँापेशियों, नाडियों और अंगों को ढीला छोड़ दें।

शिधथलीकरण कक्रया का प्रारंभ पंिों से करें, तमपश्चात् ्तलवों, वपंशिलियों, िांघों, गदान, चेहरे आहद की पेशियों को शिधथल करते िाय।ें ध्यान रखें कक उदरीय अंगों, हृदय, सीना, मजस्तष्ट्क आहद भी शिधथल होना चाहहए। स्वयं को आदेि दें-"सोना नहींहै।" इस आसन में आपको पूण िांतत, आराम तथा शिधथलीकरण का अनुभव होगा। आपको इस आसन के लाभदायक पररणामों का अनुभव होगा। इसे ेसभी आसनों के अंत में करना चाहहये ।



लाभ

िो इस आसन को सफलता पूवका कर सकते ेहैं उनको ही आसनों के सुखदायक और आनंददायक अनुभव प्रातत होते ेहैं। इस अनुभव का िब्दों में ठीक-ठीक वणना नहींककया िा सकता। आप में से प्रमयेक को इसका आनंद

लेना चाहहये। यहद आप कहठन पररश्रम से थक गये हैं, तो इस आसन को ५ शमनट के शलए कीजिए, आप पुनः पूववात िजतत से पूण ाहो ियगें। यह सभी कठोर पररश्रमी लोगों के शलये वरदान है।

यहद आप चाहें तो आसनों और व्यायाम के पश्चात् ्आराम कुसी पर लेट कर भी शिधथलीकरण कर सकते हैं। िो शिधथलीकरण िानते ेहैं, वे िब चाहें थोड़ी देर के शलए झपकी ले सकते हैं। व्यस्त लोगों, धचककमसकों और वकीलों को शिधथलीकरण कक्रया का ज्ञान होना चाहहये, वे रेलवेप्रतीक्षालयों, अदालत के कमरों, तलीतनक आहद स्थानों में भी मन को शिधथल करके ववश्राम कर सकते हैं। इस प्रकार वे अपनेअगले ेकाम के शलए पुनः तैयार हो सकते हैं। शिधथलीकरण मनुष्ट्य को पूण ाववश्रान्त कर देता है।

ववद्याथी, पत्रकार, व्यस्त वकीलों, धचककमसकों और व्यवसायी िनों को मानशसक शिधथलीकरण का ज्ञान होना चाहहए। उन्हें इसका तनमय अभ्यास करना चाहहए । िो इस आंतररक और बाह्य शिधथलीकरण की कक्रयाववधि का ज्ञान नहींरखतेवे अपनी िारीररक और मानशसक ऊिा ाका बहुत ह्रास करतेहैं। िो इस कक्रया का अभ्यास करते ेहैं, वे अपनी िारीररक और मानशसक ऊिाा को संरक्षक्षत करके इसका प्रयोग अपनेअधिकतम लाभ हेतु कर सकते ेहैं। योधगयों को इस कक्रया का भली-भाताँत ज्ञान होता है। वे इस ववद्या के स्वामी होते ेहैं। िो शिधथलीकरण का अभ्यास करते ेहैं उन्हें कभी भी थकान का अनुभव नहींहोता। वे खड़े-खड़े ेही कुछ देर तक आखोँ बंद करके स्वयं को अगले ेकाय ाहेतु तैयार कर लेतेहैं। जिस प्रकार नल खोलने से िल प्रवाहहत होता है उसी प्रकार शिधथलीकरण करने से नाडड़यों में ऊिा ाप्रवाहहत होती है।

मासाँपेशियों के व्यायाम में शिधथलीकरण अमयंत महमवपूण ाकारक है। हल, सवागां, पजश्चमोत्तान, िनुर एवं अिमामस्यिें आसन में िरीर की सभी मासाँपेशिया ाँबहुत अधिक खींचंती और संकुधचत होती हैं। पेशियों की अमयधिक कक्रयिीलता से चयापचय बढ़ िाता है (उपचय और अपचय पररवतना िो िरीर में होते ेहैं उन्हें चयापचय कहते ेहैं) मासाँपेशियााँ िो अमयधिक तनाव में रहती हैं, उन्हें शिधथलीकरण तथा ववश्राम की आवश्यकता रहती है। यह िवासन ही है, िो िीघ्र तथा प्रभावकारी ढंग से पूण ाववश्राम तथा आराम प्रदान करता है।

समूह ८: ध्यान के आसन

आसनों को दो बड़े समूहों में बाटाँा िा सकता है—ध्यान के आसन और स्वास्य् तथा िजतत के आसन । योग िास्त्र के अनुसार ध्यान हेतु चार श्रेष्ट्ठ आसन हैं—पद्मासन, शसद्िासन, स्वजस्तक आसन एवं सुखासन ।

आपको इन चारों में सेककसी एक आसन में िरीर को त्रबना हहलाये एक साथ तीन घंटे तक बैठने ेका अभ्यास होना चाहहये। िब तक ऐसा नहीं ंहोगा तब तक आप ध्यान में आगे ेनहींबढ़ सकेंगे। जितना अधिक आप आसन में जस्थर होंगे ेउतना अधिक आप िारणा करने तथा मन को एकाग्र करने योग्य होंगे।

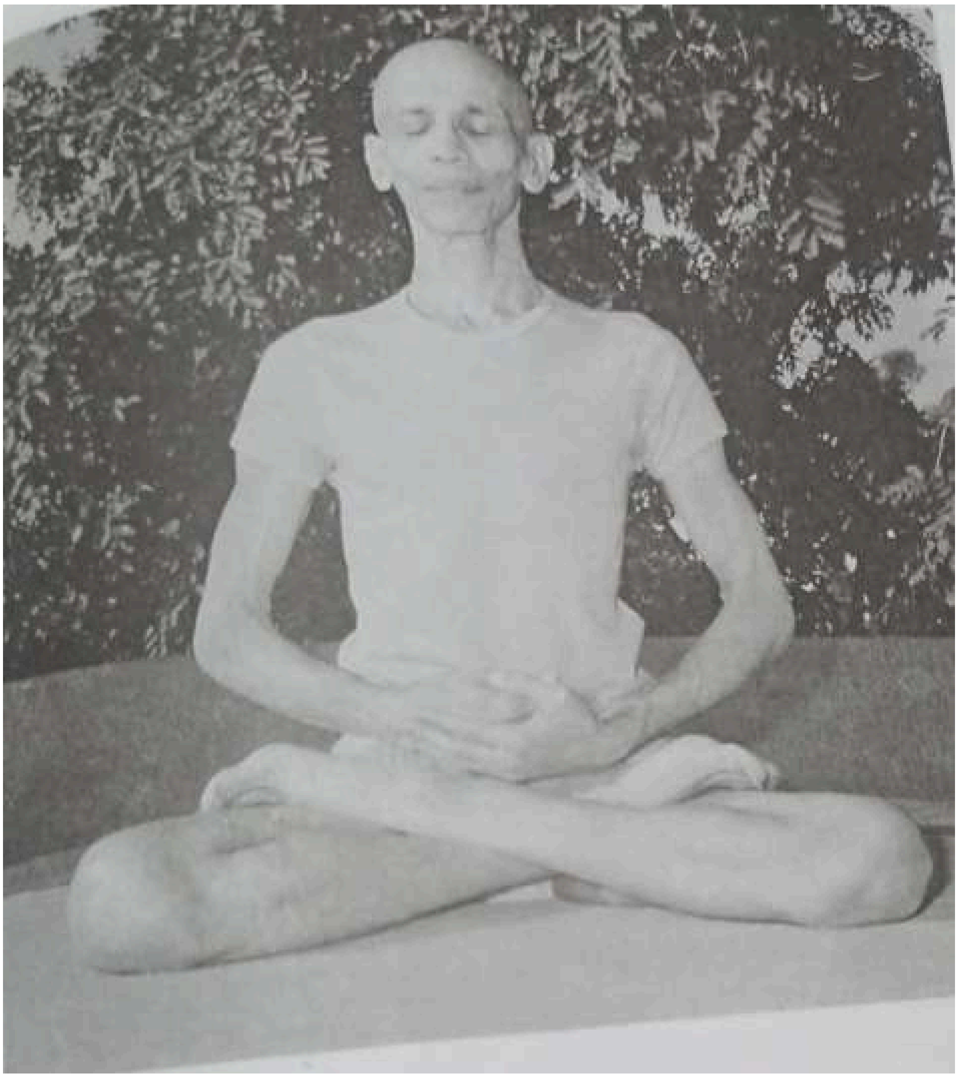
उपरोतत चारों में से ि◌ो भी आपको अनुकूल हो उस आसन को चुन लें तथा १५ शमनट बैठैं और ि◌ीरे–ि◌ीरे इस अवधि को तीन घंटे तक बढ़ाय ◌ें। ि◌ब आप आसन में बैठें तो शसर, गदान और ि◌ड़ को सीिा रखें। पीठ को झुकाय ◌ेंनहीं। ि◌ब आप ध्यान के शलये आसन में बैठैं तो अपनी आखेँ ◌ंबंद कर लें और त्रत्रकुहट, नाशसका के अग्र भाग अथवा अनाहत चक्र पर ि◌ारणा करें।

१९. पद्मासन

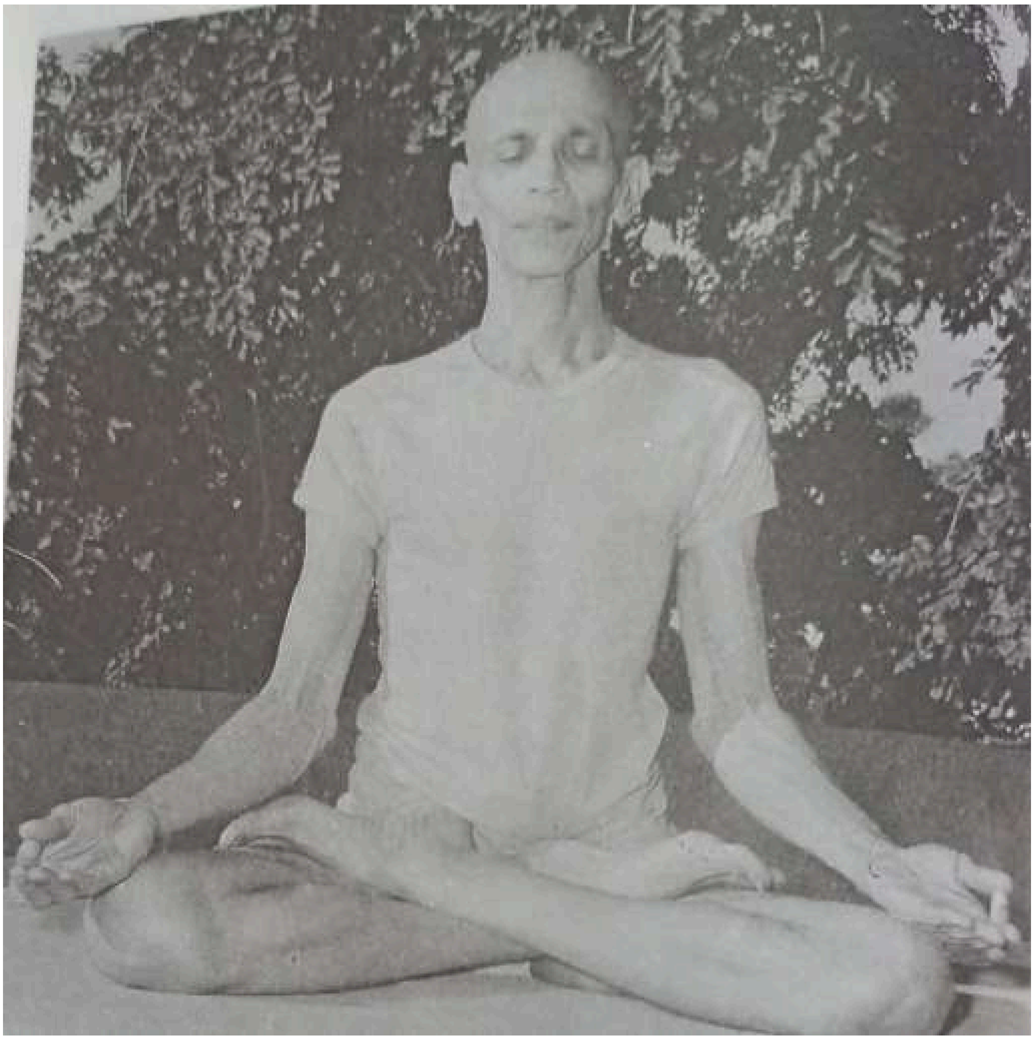
यह महमवपूण ◌ाआसनों में सेएक है। ि◌ब पद्मासन प्रदशिता ककया ि◌ाता है तो यह कमल के समान हदखाई देता है। संस्कृत में 'पद्म' का अथ ◌ाहै कमल । इस आसन में दोनों पैर ववपरीत ि◌ंघांओंपर रखेहुए कमल की पंखुडुड़यों को अशभव्यतत करते ◌ेहैं। इसे ◌ेकमलासन भी कहते ◌ेहैं।
ध्यान के चारों आसनों पद्म, शसद्, स्वजस्तक और सुखासन में से पद्मासन प्रथम स्थान पर आता है ।
यह ध्यान हेतु सवश्ेरेष्ठ आसन है। घेरण्, ि◌ांडिल्य तथा अन्य ऋवषयों ने इस आसन की बहुत प्रंसा की है। यह गृहस्थों, पुरुषों तथा जस्त्रयों सभी के शलये अनुकूल है ।

प्रववधि

उपरोतत में सेकोई भी एक आसन ि◌प और ध्यान हेतु प्रयोग ककया ि◌ा सकता है।
ध्यान के कमरे में अपनेइष्ट देवता अथवा गुरु के धचत्र के सामनेएक कुिासन त्रबछा लें और इसके ऊपर मृगृचम ◌ाअथवा बाघ की छाल का आसन त्रबछा लें, कफर ध्यान के शलए बैठ ि◌ाय।◌ें आप एक सूती कपड़े का टुकड़ा त्रबछा कर उसके ऊपर मृगृचम ◌ाअथवा बाघ की छाल का आसन त्रबछा लें, तमपश्चात् ◌्ध्यान के शलए बैठै ि◌ाय ◌ें अथवा भूशम पर चारवती कंबल त्रबछा लें और इस पर एक कपड़ा त्रबछा लें, यह भी ठीक होगा।



इस आसन पर बैठें और पैरों को सामनेफैलाय।ें दायाँ ेंपंिैको दोनों हाथों से पकड़ ेंऔर पैर को घुटनेसे मोड़ कर पंिैको बायाँ िाँघ पर रखें। इसी प्रकार बायाँ ेंपैर को मोड़ ेंऔर दायाँीं ंिंघा पर रखें। िरीर को सीिा रखें। हाथों को एक के ऊपर एक रख कर (िैसा कक धचत्र में हदखाया गया है) एडड़यों के बीच रखें। यहद यह आपको अनुकूल नहींआ रहा है तो आप अन्य उदाहरण एक के अनुसार रख सकते हैं। ध्यान रहे, बायाँा घुटना अथवा िाँघ को भूशम से ऊपर नहींउठना चाहहए।



लाभ

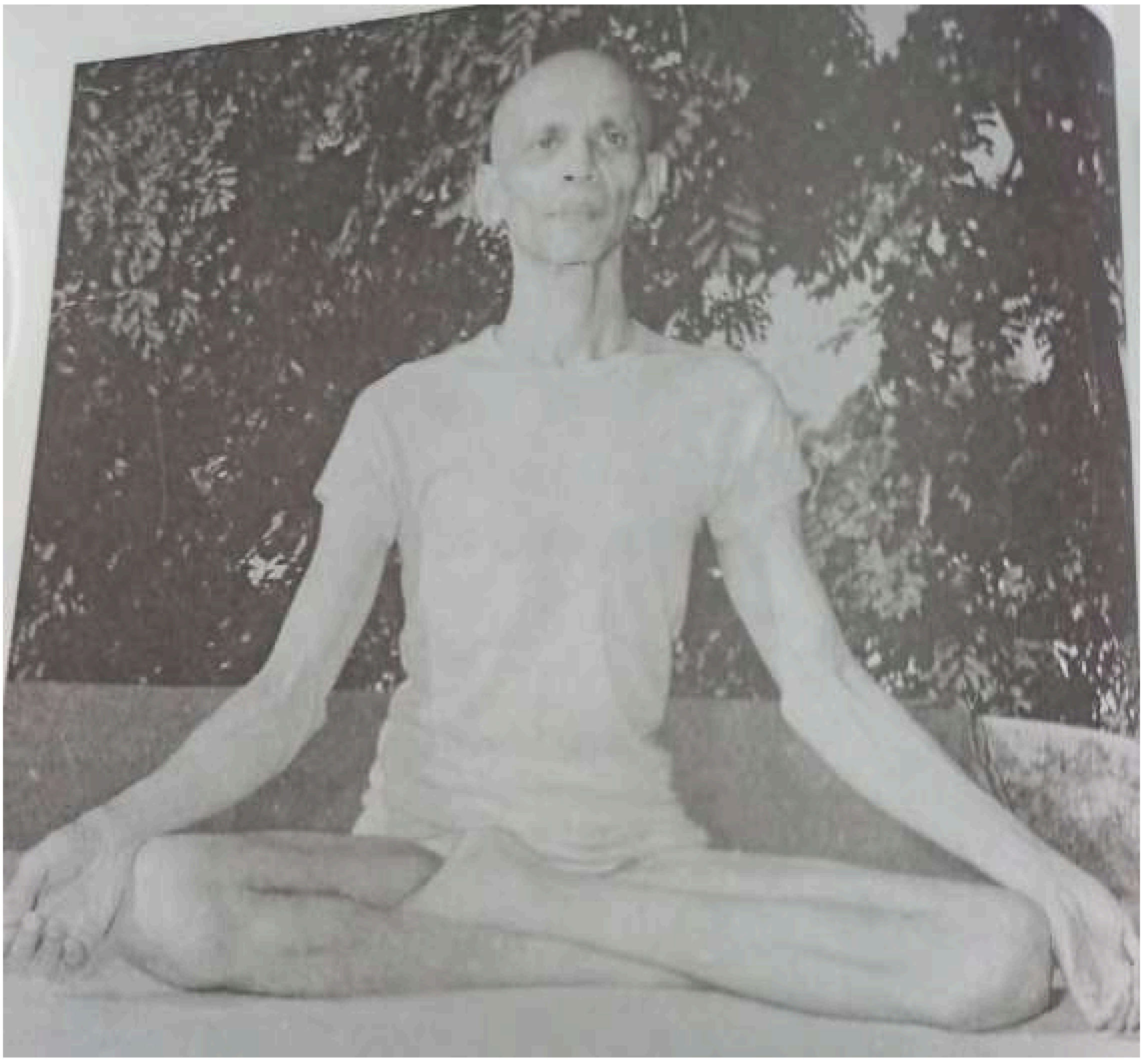
ये ध्यान के आसन िप तथा ध्यान हेतु अमयधिक अनुकूल हैं। ये िठराजग्न में वृद्धि करते ेहैं तथा अच्छी भूख, स्वास्् और आनंद प्रदान करते ेहैं। ये गहठया रोग दूरू करते ेहैं। ये वायु, कफ और वपत्त को संतुशलत रखते ेहैं । ये पैरों और िाघौं की नाडड़यों को िुद् किरते ेहैं और उन्हें िजतत प्रदान करते ेहैं। ये ब्रह्मचय ापालन हेतु लाभदायक हैं।

२०. उजमथत पद्मासन

इसका अभ्यास स्वास्् के उद्देश्य से ककया िाता है। पद्मासन में बैठ िाय।ें हाथों को भूशम पर बिाू ूमें रखें और पद्मासन लगाये हुए िरीर को उठाय।ें कुछ सेकेंतिक रुकें और नीचे ेभूशम पर आ िाय।ें यह हाथों की मासाँपेशियों के शलए अच्छा आसन है।

२१. शसद्ासिन

चूाँकक अनेक शसद्ानि ध्यान हेतु इस आसन का प्रयोग करते ेरहे हैं, इस कारण इसका नाम शसद्ासिन है। शसद् योधगयों ने इसकी बड़ी प्रिंसा की है । पद्मासन के बाद शसद्ासिन महमवपूण ाहै। युवा ब्रह्मचारी तथा ी ब्रह्मचय ामें स्थावपत होना चाहते हैं उन्हें इसका अभ्यास अवश्य करना चाहहए। कई लोग इसे ेपद्मासन की अपेक्षा अधिक अच्छी तरह कर सकते हैं।



प्रववधि

अपनेआसन पर बैठै िाय।े पैरैं को सामने की ओर फैला लें। बायाँ ेपैर को घुटने से मोड़ लें और एड़ी को गुदा और अंकोष के बीच के स्थान पर रखें। कफर दायाँ ेपैर को मोड़ ेंऔर एड़ी को पुरोतनतम्बीय अजस्थ अथवा निनांग के ठीक ऊपर रखें। िरीर को सीिा रखें तथा हाथों को पद्मासन की भाताँत रखें।

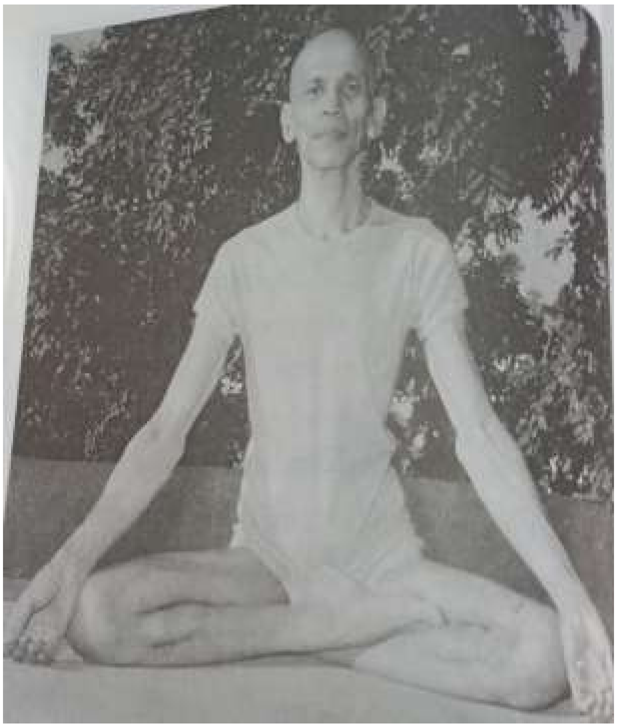
शसद्ासिन को वीरासन, मुततासन और गुततासन भी कहते ेहैं। घेरण्सिंहहता में इन आसनों को पैरों की थोड़ी शभन्न जस्थतत के साथ वर्णता ककया गया है।

२२. स्वजस्तक आसन

संस्कृत में स्वजस्तक का अथ ाहै समृद्धि । यह आसन अभ्यासी को समृद्धि, सफलता तथा अच्छा स्वास्य् प्रदान करता है, इसशलए यह स्वजस्तक आसन कहलाता है।

प्रववधि

आसन पर बैठे िाय।ें अपने पैरै सामनेकी ओर फैला लें। दायाँपैर को घुटने से मोड़ लें और एड़ी को बायाँ िाँघ के सामनेरखें, जिससे कक तलवा िाँघ की मासाँपेशियों के एकदम पास रहे।



इसी प्रकार बायाँ ेंपैरै को मोड़ ेंऔर इसे ेदायीँ ंउरुसंधि (पेटे और िाँघ के बीच का दबा हुआ भाग) के सामने रखें। बायाँ ेंपैर के तलवे को दायीँ ंवपंली और िाँघ की मासाँपेशियों के बीच फंसाय।ें अब आपके दोनों पैर वपंशलियों तथा िाँघ की मासाँपेशियों के बीच में होंगे। एकदम सी बैठै। यह आसन ध्यान हेतु उत्तम है। हाथों को उसी प्रकार रखैसा पद्मासन में तनहदाष्ट ककया गया है।

२३. सुखासन

स्वजस्तक आसन को सुखासन भी कहते ेहैं। प्राणायाम, िप तथा ध्यान हेतु जिस आसन में सुखपूवका बैठा िा सकता है, उसे ेसुख आसन कहा िाता है। ककसी भी सरल आसन में जिसमें आप शसर, गदान तथा िड़ को सीिा रख कर त्रबना हहलेिुले लंबेसमय तक आराम से बैठ सकते हैं, उसे ेसुखासन कहतेहैं।

आप ध्यान के चारों आसनों में से कोई भी एक आसन चुन सकते हैं। िब आप आसन में बैठें तो इंहियों पर संयम रखें और दोनों भौंहों के मध्य त्रत्रकुहट पर िारणा करें ।

आसनों हेतु तनदे

१. हठयोग प्रदीवपका और अन्य पुस्तकों में आपको अनेक आसन शमलेंगे े। इस पुस्तक में मनैंकुछ चुने हुए महमवपूण ाआसनों के बारे में शलखा है, िो पूव ातथा पजश्चम के लोगों के अनुकूल हैं।

२. आसनों के समूह इस प्रकार बनाये गये हैं कक इनमें से प्रमयेक समूह में से तनमय एक या दो आसनों का अभ्यास करने से अभ्यासी के िरीर का पूण ाववकास होता है।

अपनेस्वभाव, क्षमता तथा उपलब्ि समय के अनुसार आपको एक या दो आसनों का चुनाव करना है;

३. लेककन आपको प्रमयेक समूह में से एक आसन अवश्य लेना है। इससे आपके िरीर का पूण ाववकास होगा।

समूह २ के सभी आसनों में आप आगे ेकी ओर झुकते हैं। इन आसनों में आपकी मासाँपेशियाँ ाँसंकुधचत होती हैं। इनसे ेअधिक लाभ प्रातत करने के शलये आपको तुरंत ही कुछ ऐसे आसनों का अभ्यास करना

४. होगा। जिनमें मासाँपेशियााँखिंचती हैं, उदाहरण के शलये यहद आप पजश्चमोत्तानासन, हल आसन अथवा पादहस्तासन का अभ्यास करतेहैं तो आपको तुरंत ही ममस्यासन, भुिंगासन, िनुरासन, चक्रासन अथवा सुमवज्रासन का अभ्यास करना चाहहये। अतः िरीर के सवागीण ववकास के. शलए आपको आगे े झुकना, पीछे झुकना, दायाँ–ँबायाँ ेंझुकना, रीढ़ को घुमाना आहद आसनों का अभ्यास करना होगा। सभी आसनों के अंत में िवासन का अभ्यास करना चाहहए, तभी अभ्यास पूण ाहोता है।

समूह ७ में ध्यान के शलए चार आसनों का वणना ककया गया है। आप ककसी भी ऐसे ेआसन का चुनाव कर सकते हैं जिसमें आप लंबेसमय तक आराम से बैठ सकें। ये आसन प्राणायाम, िप तथा ध्यान के अभ्यास शलए अनुकूल हैं। भतत स्वाध्याय करते ेसमय भी उसी आसन में बैठ सकते है, जिसमें ध्यान

५. करते ेहैं।

प्रारंभ में १५ शमनट के शलए आसन में बैठें और इस अवधि को िीरे-िीरे तीन घंटे तक बढ़ाय ेंऔर ऐसा

६.

होनेपर आपको आसन शसद्धि अथवा आसन िय प्राप्तत होगी। कफर आप एक धचत्त मन से अपनेध्यान में आगे ेबढ़ सकेंगे। त्रबना जस्थर आसन के आप ध्यान में अच्छी तरह आगे ेनहींबढ़ सकेंगे। जितना अधिक आप अपने आसन में जस्थर होंगे,े उतना ही अधिक आप िारणा कर सकेंगे।

७. कुछ देर बाद यहद पैरों में बहुत अधिक ददा होनेलगेतो आसन को खोल दें, तमपश्चात् ्५ शमनट तक पैरों की माशलि करें, तमपश्चात् ्पुनः आसन में बैठै िाय।ें िब आप तनमय अभ्यास करेंगे ेतो आपको त्रबल्कुल भी ददा नहींहोगा। कभी पद्मासन, कभी शसद्ासिन इस प्रकार बार-बार आसन को न बदले। एक आसन में दृढ़ रहे ।

८. हठयोग की पुस्तकों में पद्मासन और शसद्ासिन के लाभों के बारे में बहुत अधिक वणना शमलता है। ये आसन िठराजग्न में वृद्धि करते ेहैं और अच्छी भूख, उत्तम स्वास्य् तथा आनद प्रदान करते ेहैं। ये गहठया दूरू करते ेहैं और वात, वपत्त और कफ को संतुशलत रखते ेहैं। ये पैरों और िाघाौं की नाडड़यों को ुर्दि करते ेहैं और िजतत प्रदान करते ेहैं।

९. प्रातःकाल ४ बिे ेउठ िाय।ें िौच हेतु िाय।ें मुहाँ िो लें। इसके | बाद आसन, प्राणायाम और ध्यान

का

अभ्यास करें। यहद आप ध्यान हेतु अधिक समय देते ेहों, तो आिा घटे आसन और प्राणायाम करें, तमपश्चात् ्ध्यान हेतु बैठें। ध्यान के पश्चात् ्आिौ घंटे ववश्राम करें अथवा थोड़ी देर घूमने चलिाय।ें बाद में आप िेष आसन, प्राणायाम, मुिा और बंिा का अभ्यास कर सकते हैं।

१०. यहद आपको प्रातः िीघ्र िौच के शलये िाने की आदत नहींहै, तो आप िौच के शलये िाये त्रबना ही आसनों का अभ्यास कर सकते ेहैं । लेककन योग सािकों को यह सलाह दी िाती है कक उन्हें िौच के पश्चात् ्ही सभी आसनों का अभ्यास करना चाहहए। इसके शलए रात के समय तथा प्रातःकाल त्रबस्तर से उठने के तमकाल बाद िीघ्र ठंढा अथवा गम िाल वपय ेंऔर अपनेआहार को तनयशमत एवं ंसमायोजित करें।

११. आसनों के अभ्यास के समय एक लंगोटी अथवा कौपीन िारण करें। आप बतनयान भी पहन सकते हैं। आसन करते ेसमय चश्मा न पहनें। यह टूट सकता है और आखाौं में चोट लग सकती है।

१२. अपनेअभ्यास में तनयशमत रहें। िो लहर में आ कर अभ्यास प्रारंभ करते ेहैं, उन्हें अधिक लाभ प्राप्तत नहींहोता। यहद कोई आसनों तथा प्राणायाम से अधिकतम लाभ प्राप्तत करना चाहते हैं तो अभ्यास में तनयशमतता बहुत अधिक आवश्यक है। सामान्यतया लोग प्रारंभ में एक या दो बड़ी रुधच पूवका तथा उमसाह के साथ अभ्यास करते ेहैं और बाद में छोड़ देते ेहैं। यह एक बड़ी भूल है। आसनों और प्राणायामों का लंबे समय तक तनयशमत अभ्यास कीजिए और आश्चयिानक लाभों का साक्षामकार कीजिए। माह तक

१३. ाारीररक व्यायाम प्राणों को बाहर ले िाते ◌ेहैं, िब कक आसन प्राणों को अंदर भिेते हैं। आसन प्राणों को सारे िरीर में तथा ववशभन्न तंत्रों में समान रूप से ववतररत करतेहैं। आसन मात्र िारीररक ही नहीं, बजल्क आध्याजममक भी होते ◌े हैं, तयोंकक वे कुंिशलनी ि जतत का िागरण करते ◌े हैं। ववशेष आसन ककसी ववशेष रोग को दूरू करते ◌ेहैं। आसन रोग प्रततरोिक भी हैं। आसन इंहियों, मन तथा िरीर के तनयंत्रण में बहुत सहायता करते ◌ेहैं। इनसे िरीर, नाडड़याँएवं मासँपेशियाँ ि़ुद् होती हैं।

प्रारंभ में आप कुछ आसनों को पूण ◌ारूप से नहींकर सकेंगे। तनयशमत अभ्यास से इनमें पूणताा आएगी।
१४. इस हेतु िैय,◌ा लगनिलता तथा उमसाह आवश्यक है।

आसनों के बीच हल्का कुंभक करने से आसन की सामर्य् ◌ामें वृद्धि होती है तथा यह अभ्यासी के बल और िीवनी िजतत को बढ़ाता है। आसन के साथ-साथ िप और प्राणायाम का भी अभ्यास करना
१५. चाहहए। तभी यह सच्चा योग बनेगा। िो मंत्र िप करते ◌ेहैं, वे आसन के साथ-साथ भी इसे िप सकते हैं। व्यस्त लोग जिनके पास अमयंत कम समय होता है, वे भी आसन के साथ-साथ िप कर सकते हैं। यह उसी तरह है िैसे ◌ेकक एक पमथर फेंकनेसे चार फलों को प्रातत करना। आपको इससे कई शसद्धिया ◌ाँभी प्रातत होंगी।

िो िीषासान तथा अन्य आसनों का अभ्यास लंबे समय तक करते ◌ेहैं, उन्हें अभ्यास की समाजतत पर हल्का नाश्ता अथवा एक तयाला दूि लेना चाहहए।

१६. संपूण ◌ाअभ्यास में आपको सामान्य ज्ञान का प्रयोग करना चाहहए। यहद आपको एक प्रकार का भोिन अनुकूल नहींआ रहा है तो उसमें थोड़ा पररवतना लाय।◌ें यहद कोई ववशेष आसन आपको अनुकूल नहींआ रहा है तो अधिक पररश्रम न करें और उसी समूह में से कोई अन्य आसन चुन ले, यह युजतत है। अभ्यास
१७. करते ◌ेसमय आपमें स्फूतत ◌ाहोना चाहहए। यहद आप कोई ववशेष आसन नहींकर पा रहे है तो दुःखी न हों, िहा ◌ाँचाह है वहा ◌ाँराह है। बार-बार प्रयमन करे। तनरतर अभ्यास तथा बार-बार प्रयमन करनेसे आपको सफलता शमलेगी।

कोई भी आदत िो िरीर को दुबुला करती हो, वह ववशभन्न रोगों को लानेमें सहायक होती है। कोई भी चीि िो िीवनी िजतत को घटाती हो, वह िरीर की गंदगी दूरू करने की सामर्य् ◌ाको कम करती है। अल्कोहल युतत पेय, तम्बाकू, कोकेन, अफीम, गािाँ, भागाँ, दुराचरण तथा ककसी भी प्रकार की अतत को पूणताया मयाग दें।

१८. आसनों का अभ्यास प्रातःकाल और सायंकाल दोनों समय करना चाहहए। भोिन के तुरंत बाद आसन नहींकरना चाहहए; तयोंकक इस समय िारीररक ऊिा ◌ाका उपयोग पाचन में होता है। आसनों का अभ्यास खुलेहवादार कमरे, खुले बरामदे, नदी के ककनारे, समिु के ककनारे अथवा बगीचे में ककया िा सकता है।

१९.

२०. बि आप योगासनों का अभ्यास करें तो साजमवक भोिन लेना आवश्यक है। दिू, घी, बादाम, फल, मलाई आहद लें। तयिा, लहसुन, मासाँ, मछली, िूम्रपान, िराब, खट्टे तथा तीखे भोज्य पदाथ ामयाग दें। पेट को अधिक न भरें।

२१. योगासन करने के तमकाल बाद कोई भी िारीररक व्यायाम नहींककया िाना चाहहए; तयोंकक सभी आसन आंतररक ऊतकों तथा अगो को िजतत प्रदान करने के शलए ककये िातेहैं और इसी के अनुसार उन्हें रतत की आपूतत ाकी िाती है। लेककन िारीररक व्यायाम मासाँपेशियों को स्वस्थ करते। हैं, इस कारण िारीररक व्यायाम करते ेसमय रतत मासाँपेशियों की ओर खींचता है और रतत के संचरण की हदिा ववपरीत हो िाती है और योगाभ्यासी को आसनों का लाभ नहींप्रातत होता है। अतः आसन करने के पश्चात् ्कुछ देर ववश्राम करें, तमपश्चात् ्िारीररक व्यायाम आरंभ करें।

२२. एक वेदांती आसन और प्राणायाम करने से िरता है, तयोंकक वह सोचता है कक इनका अभ्यास उसका देहाध्यास तीव्र करेगा तथा यह उसके वैराग्य के ववपरीत होगा। हालाकाँक हठयोग और वेदेांत दो शभन्न माग ाहैं, कफर भी वेदांती आसनों और प्राणायामों को संयुतत करके अधिक लाभ ले सकते ेहैं। मनैंकई वेदांततयों को दुबुला तथा रोगी िरीर वाला देखा है। िरीर का मन के साथ अमयंत तनकट सम्बंि है। दुबुला तथा रोगी िरीर का अथ ाहै— दुबुला तथा रोगी मन । यह िरीर आपके शलए लक्ष्य तक पहुुाँचने के शलए एक घोड़ेके समान है। हालाकाँक िरीर िड़ और तनरुपयोगी है; लेककन यह आमम साक्षामकार हेतु महमवपूण ाउपकरण है। इसे ेस्वच्छ, बलिाली तथा स्वस्थ रखा िाना चाहहए। यहद वेदांती थोड़ा योगाभ्यास करें तो यह उनके िरीर को स्वस्थ और िजततिाली रखने ेहेतु पयाातत होगा। वे अच्छी सािना कर सकेंगे और िीघ्र लक्ष्य तक पहुुाँच सकेंगे।

२३. हहंदू िम ामें प्राणायाम का बहुुत महमवपूण ास्थान है। प्राण का मन के साथ सम्बंि है और मन के द्वारा यह इच्छा के साथ सम्बंधित है, इच्छा के द्वारा यह व्यजतत की आममा से और इसके द्वारा यह परमाममा से सम्बद्ि है। यहद आपको मन के द्वारा प्राण की छोटी-छोटी लहरों को कैसे ेतनयंत्रत ककया िाये इसका ज्ञान है, तो ववश्व प्राण पर कैसे ेतनयंत्रण प्रातत ककया िाये इसका ज्ञान हो िायेगा। श्वसन कक्रया पर तनयंत्रण के द्वारा आप ि रीर में प्रवाहहत हो रही संपूण ा नाड़ी ऊि ा को सफलता पूवका तनयंत्रत
कर सकेंगे। जिसने प्राण के इस सार पर तनयंत्रण कर शलया है, उसनेमात्र िरीर पर ही ववि्य नहींपाई वरन् ्ववश्व के प्रमयेक िरीर और प्राण पर ववि्य प्रातत कर ली है। प्राणायाम वह सािन है जिसके द्वारा योगी ववश्व की सम्पूण िाजतत को प्रातत करके शसद्धि प्रातत करने का प्रयमन करते ेहैं।

२४. जिसका मन िांत है, जिसने इंहियों पर ववि्य प्रातत कर ली है, जिसकी गुरु तथा िास्त्रों के वचनों में श्रद्िा है तथा िो आहार और ियन में संयशमत है तथा इस िन्म और मृमयु के चक्र से तनकलने हेतु उमसुक है, ऐसा व्यजतत योगाभ्यास हेतु योग्य है। ऐसा व्यजतत प्राणायाम के अभ्यास में सफलता प्रातत कर सकता है।

२५. **वृकूषासन :** यह ववशभन्न प्रकार सेककया िाता है। िीषासान को वृकूषासन कहा िाता है। उंगशलयों को आपस में फंसाने के स्थान पर यहद आप कर्िी के पास दोनों हथेशलयों को रख कर िीषासान में खड़े ेहो ियेंतो इसे ेवृकूषासन भी कहते ेहैं। आपनेकई व्यायाशमयों को इस प्रकार खड़ेदेखा होगा । वृकूषासन का एक अन्य प्रकार तनम्नानुसार है— सीिखड़े ेरहें। एक पैर को घुटने से मोड़ ेंऔर इसे ेदूसूरे घुटनेपर रखें। हाथों को अपने सीने के पास रखें। आसन में जस्थर रहें। यह भी वृकूषासन है। पहले ेबायाँ ेंपैर पर खड़े ेहों, कफर दाहहने पैर पर ।

२६. **पवतव आसन :** पद्मासन में बैठै िाय।ें िीरे से हाथों और िरीर को ऊपर उठाय।ें मात्र घुटने भूशम पर रहेंगे। आप उंगशलयों को आपस में फंसा कर भी रख सकते ेह।ैं यहद आप घुटनों पर नहींखड़े ेरह सकते तो आप भूशम पर बैठै कर हाथों को ऊपर कर सकते हैं। यह भी अच्छा है। पद्मासन में बैठैने के स्थान पर आप वज्रासन में बैठ कर कफर िरीर और हाथ को ऊपर उठाय।ें इस प्रकार में िरीर को घुटनों तथा पंिि पर हटका रहेगा।

२७. एक ही आसन के ववशभन्न नाम होते ेहैं, िैसे ेपजश्चमोत्तानासन को उग्रासन भी कहते ेहैं। पद्मासन का कमलासन भी कहतेहैं। शसद्िासन को वीरासन, मुततासन और गुततासन के नाम से िाना िाता है। िवासन को मृतृासन भी कहते ेहैं।

अध्याय २

प्राणायाम

प्राणायाम तया है ?

प्राण सवव्यापक ऊिाा का मूल है। यह िीवनी िजतत है। यह सवव्यापक है। यह जस्थर या गमयाममक अवस्था में हो सकती है। यह उच्च से लेकेर तनम्न तक, चींटी से ले कर हाथी तक, एक किोीय अमीबा से ले कर मनुष्य तक, पौिों के आरजम्भक िीवन से लेकर पिुओंके ववकशसत िीवन तक सभी रूपों में पाया िाता है। यह प्राण ही है िो आपके नेत्रों में चमकता है। यह प्राण की ही िजतत है, जिससे ेकक कान सुनते हैं, आखोँ देखती हैं, मवचा अनुभव करती है, नाशसका सूंघती है, मजस्तष्क और बुद्धि अपना काय ाकरते ेहैं।

युवा तरुणी की मुस्कुराहट, संगीत में शमठास, एक वतता के प्रभाविाली िब्द, ककसी वप्रय व्यजतत की बातों का आकषणा — ये सभी प्राण के कारण हैं। अजग्न प्राण से प्रज्वशलत होती है। वायु प्राण के द्वारा बहती है। नहदयााँप्राण से बहती हैं। भाप का इंजिन प्राण के द्वारा काय ाकरता है। रेल और कार प्राण के द्वारा चलती हैं। रेडियो की तरंगें प्राण के द्वारा प्रवाहहत होती हैं। प्राण इलेतट्रान है। प्राण बल है। प्राण चुम्बकमव है। प्राण ववद्युत है। यह प्राण ही है िो हृदय से रतत को िमतनयों में भिेता है। यह प्राण है िो पाचन, उमसिना और तनष्ट्कासन करता है।

धचंतंन, संकल्प, काय ाकरने, चलने, शलखने ेआहद के द्वारा प्राण का ववस्तार होता है। एक स्वस्थ, बलवान मनुष्ट्य में प्रचुर मात्रा में प्राण अथवा नाड़ी बल अथवा िीवनी िजतत होती है। भोिन, िल, वायु, सौर ऊिा ाआहद के द्वारा प्राण की आपूतत ाहोती है। प्राण को नाड़ी तंत्र द्वारा ग्रहण कर शलया िाता है। प्राण का अविोषण श्वास द्वारा होता है। अततररतत प्राण मजस्तष्ट्क तथा नाड़ी केंर्ों में संग्रहहत रहता है। िब वीय ाऊिा ा का िोिन अथवा रूपांतरण होता है, तो यह िरीर को प्रचुर मात्रा में प्राण की आपूतत ाकरता है और यह प्राण ओज के रूप में मजस्तष्ट्क में संग्रहहत रहता है। ओि और कुछ नहीं, वरन् ्प्राण ही है।

योगी प्राणायाम के तनमय अभ्यास द्वारा प्रचुर मात्रा में प्राण का संग्रहण करता है । वह योगी जिसने अमयधिक मात्रा में प्राण का संग्रहण ककया है, वह अपने चारों ओर िजतत और िीवनी िजतत का ववककरण करता है। वह एक बड़ा िजतत का केंर्है। यह वैसेही है िैसे ेकक बैटैरी में ववद्युत संग्रहहत रहती है। िो योगी के साथ तनकट संपका में आते ेहैं, वे उससेप्राण को अविोवषत करते ेहैं और िजतत, बल, िीवनी िजतत तथा आममा का आनंद प्रातत करते ेहैं। जिस प्रकार िल एक बतना से दूसूरे बतना की ओर प्रवाहहत होता है, प्राण वास्तव में एक जस्थर तरंग की भातााँत एक ववकशसत योगी सेदुबुला व्यजततयों की ओर प्रवाहहत होता है। वह योगी जिसनेआंतररक दृजष्ट्ट का ववकास कर शलया हो वह इसे ेप्रमयक्ष देख सकता है ।

प्राण तथा िरीर की ववशभन्न िीवनी िजततयों के तनयंत्रण को प्राणायाम कहतेहैं। यह श्वासााँ का तनयमन है। यह एक महमवपूण ाचरण है। प्राणायाम का लक्ष्य है—प्राण पर तनयंत्रण। इसका प्रारंभ श्वासााँ के तनयमन के साथ िीवन तरंगों के पूण ातनयंत्रण के द्वारा होता है। अन्य िब्दों में प्राणायाम श्वासााँ के तनयंत्रण द्वारा िीवन तरंगों पर पूण ातनयंत्रण है । प्राणायाम के तनयशमत अभ्यास द्वारा सही श्वसन की आदत स्थावपत की िानी चाहहये। सामान्यतया लोगों में श्वसन कक्रया अतनयशमत होती है।

यहद आप प्राण पर तनयंत्रण कर सकते हैं तो आप ववश्व के मानशसक तथा िारीररक समस्त बलों पर तनयंत्रण कर सकते हैं। योगी उस प्रगट सवव्यापक िजतत को भी तनयंत्रत्रत कर सकता है, जिससे ेसभी िजतततया ााँ (चुम्बकमव, ववद्युत, गुरुमवाकषणा, संयोग, नाड़ी तरंगों, िीवनी िजतत अथवा ववचार िजतत से सम्बजन्ति जिततयााँ, वास्तव में ववश्व की सभी िजततयााँ) उमपन्न होती हैं ।

यहद कोई श्वासााँ अथवा प्राण पर तनयंत्रण कर सकता है तो मन भी स्वयं ही तनयंत्रत्रत हो िाएगा। वह जिसने अपनेमन पर तनयंत्रण पा शलया है, उसनेअपनी श्वासााँ पर भी तनयंत्रण पा शलया है। यहद इनमें से कोई एक

ीीन हो ायेगा तो दूसूरा भी ीीन हो ायेगा। यहद मन तथा रीर दोनों ही तनयंत्रत्रत हो ायेंतो व्यजतत इस न्मि और मृमृयु के चक्र से मुजतत पा ायेगा और अमरता को प्रातत करेगा। मन, प्राण और वीय ामें अंतरंग सम्बंहै, यहद कोई वीय ापर तनयंत्रण प्रातत कर ले तो मन और प्राण भी तनयंत्रत्रत हो ायगें। जिसनेवीय ाजतत को तनयंत्रत्रत कर शलया है, उसनेअपनेप्राण और मन पर भी तनयंत्रण कर शलया है।

यहद आप कोई अमयंत ीमी ध्वतन को सुनना चाहते हैं, तो कुछ देर के शलए आपकी श्वासाँ रुक ायेगी। ी कुली रेलवेस्टेन पर चावल के भारी बोरे ले ाता है, वह पहले ेअपनेफेफड़ों को वायु से भरता है और इस प्रकार ब तक वह थैलेको अपनी पीठ पर रखता है, तो वह अनिाने ही प्राणायाम का अभ्यास करता है । इस प्रकार के अन्य उदाहरण हैंसे े:- वह ो कूद कर छोटा नाला पार करता है, ो लम्बी कूद या ऊंची कूद का अभ्यास करता है तथा ो पैरेलल बार पर ववशभन्न प्रकार के व्यायामों का अभ्यास करता है, ये सभी सहि रूप से वायु को भीतर रोकने (कुंभक) का अभ्यास करते ेहैं। यह कुंभक उसकी ीवनी जतत तथा बल में वृद्धि करता है। यह उसे ेतमकाल प्रचुर मात्रा में ऊा ाप्रदान करता है। जिस प्रकार सुनार भट्ठी को फुंकनी के द्वारा लाता है, कफर सोने को इस गम ाभट्ठी में वपघला कर इसकी ीुद्धियों को दूरू करता है, उसी प्रकार योगाभ्यासी प्राणायाम के द्वारा अपनीरीर तथा इंहियों की ीुद्धियों को दूरू करता है।

प्राणायाम का मुख्य लक्ष्य है प्राण और अपान को एक करना और इस संयुतत प्राण तथा अपान को ीर-ीर शसर की ओर ऊपर लेकर ाना। प्राणायाम का प्रभाव अथवा पररणाम है, सोती हुई कुंुशलनी का ागरण।

प्रथम महमवपूण ाचरण है आसनों पर स्वाशममव अथवा रीर पर तनयंत्रण । अगली कक्रया है प्राणायाम । प्राणायाम के सफल अभ्यास हेतु सही आसन अतनवाय ापूवापेक्षा है । कोई भी सरल आरामदेह जस्थतत आसन कहलाती है। वह आसन श्रेष्ठ है, जिसमें कक अधिकतम समय तक आराम से बैठा ा सके। आसन करते ेसमय ड़ि, गदान और शसर एक सी में होनेचाहहए। आपको रीर को आगे–पीछे अथवा दायेँ-बायाँ ेंझुकाना नहींहै। आपको झुक कर नहींबैठैना है। तनयशमत अभ्यास से आसन में स्वयं ही दक्षता आती हैं। मोटे होनेके कारण ो पद्मासन में बैठने ेमें कष्ट का अनुभव करते ेहैं, वे सुखासन अथवा शसद्सिन में बैठ सकतेहैं। आपको प्राणायाम हेतु आसन में पूण ादक्षता आने तक प्रतीक्षा करने की आवश्यकता नहींहै। आसनों का अभ्यास करें और साथ-साथ प्राणायाम का भी अभ्यास करते ेरहें। कुछ समय बाद आपको दोनों में दक्षता प्रातत हो ायेगी। प्राणायाम का अभ्यास कुसी पर सी बैठ कर भी ककया ा सकता है।

भगवद्गीता में आपको आसन और बैठने ेकी जस्थतत के बारे में सुंदर ववरण प्रातत होता है। एक ुद् एकांत स्थान में स्वयं के एक तनजश्चत आसन में बैठें ो न अधिक ऊँचा हो न अधिक नीचा। सबसे पहले ेएक ुासन त्रबछायें, उसके ऊपर एक मृगृ की छाल, इस पर एक कपड़ा त्रबछा लें। अब इस पर मन को एकाग्र करके तथा ववचारों और इंहियों को संयशमत करके जस्थर बैठे कर आमम ुद्धि के शलए उसे योगाभ्यास करना चाहहए। रीर, शसर और गदान को सीा तथा दृढ़ रख कर दृजष्ट को नाशसकाग्र पर केंहित करना चाहहए (गीता : ६/१०, ११ और १२) ।

प्राणायाम चूँकक श्वासाँ सेसम्बद् है, इसशलये इसके द्वारा ववशभन्न आंतररक अंग तथा संपूण ारीर का अच्छा व्यायाम होता है। प्राणायाम सभी रोगों को दूरू करता है, स्वास्् का ववकास करता है, पाचन को ऊि ा प्रदान करता है, नाडड़यों को िजतत प्रदान करता है, वासनाओं को दूरू करता है और कुंशिलनी िजतत का ागरण करता है। यह अच्छा स्वास्् और जस्थर मन प्रदान करता है । प्राणायाम का अभ्यासी अपनी श्वासाँ को रोक सकता है। प्राणायाम के कई अभ्यासी अपनेसीनेपर पमथर भी तोड़ लेतेहैं, लेककन उन्हें कोई कष्ट नहींहोता, तयोंकक उन्होंनेअपनेप्राण पर तनयंत्रण कर शलया है। प्राणायाम के अभ्यासी का िरीर हल्का और रोगों से मुतत होता है। उसकी वाणी मिुर होती है। उसके िरीर से मीठी सुगंआती है।

ी प्राणायाम का अभ्यास करता है उसको अच्छी भूख लगती है। वह प्रसन्न रहता है। उसका व्यजततमव आकषका होता है। वह बलवान, साहसी, उमसाही एवं स्वस्थ होता है। उसके मन की िारणा अच्छी होती है। प्राणायाम पूव ातथा पजश्चम के सभी स्त्री-पुरुषों के शलए अमयधिक अनुकूल है।

एक योगी अपनेीवन की लंबाई वषों की संख्या से नहीं, वरन् ्श्वासोँ की संख्या से मापता है। आप प्रमयेक श्वासाँ के साथ वायुमंलीय वायु से ऊि ाअथवा प्राण की एक वविेष मात्रा भीतर लेतेहैं। कोई मनुष्य अधिकतम श्वासाँ की जितनी मात्रा यथा संभव भीतर ले सकता है, वह क्षमता ीवन क्षमता कहलाती है। एक मनुष्य एक शमनट में १५ बार श्वासाँ लेता है। प्रततहदन श्वासोँ की संख्या है २१,६०० ।

जिस कमरे में आप प्राणायाम का अभ्यास करते ेहैं, वह सीलन भरा और बंद नहींहोना चाहहए, यह सूखा और हवादार होना चाहहए। आप नदी या झील के ककनारे, बगीचे के कोनेमें अथवा खुली हवा में प्राणायाम का अभ्यास कर सकते ेहैं, लेककन वहााँअधिक ठंढी हवा नहींहोनी चाहहए और यह स्थान पहाड़ी की चोटी पर नहींहोना चाहहए। मन को समय पर दृढ़ रखते ेहुए प्राणायाम का अभ्यास तनमय करने से धचत्त सुषुम्ना में लीन होता है और कफर यह ववचशलत नहीं ंहोता और फलस्वरूप प्राण जस्थर हो िाता है। प्राणायाम हेतु गहन िारणा एवं एकाग्रता आवश्यक है।

प्राणायाम में ककसी भी अवस्था में तनाव नहींहोना चाहहए। आपको प्राणायाम करते ेसमय आनंद का अनुभव होना चाहहए। सदैव पूरक और रेचक अमयंत िीरे-िीरे करें। ककंधचत भी आविा न होने दें। िब भी आप असहि और हतिाा का अनुभव करें, प्राणायाम का अभ्यास करें।

प्राणायाम में कुंभक का अभ्यास करनेसे गमी उमपन्न होती है, जिससे कक कुंशिलनी िजतत ाग्रित होती है और यह सुषुम्ना नाड़ी में ऊपर िाती है। कुंभक ीवन काल में भी वृद्धि करता है। आसन के समय कुंभक करने से आसन की सामय् ामें वृद्धि होती है और यह अधिक बल और ीवन िजतत प्रदान करता है। प्राणायाम के अभ्यास के समय अपनेइष्ट मंत्र का िप करते ेरहहये। यही सच्चा योग होगा।

यहद आपको त्रबस्तर सीागने के पश्चात् ्सदा ही आलस्य रहता है, तो आप नींदं को भगाने तथा ध्यान हेतु १० प्राणायाम कुंभक सहहत करें। मन प्राणायाम के अभ्यास से एकाग्र हो ाियेगा।

हठयोग में आठ प्रकार के प्राणायामों का वणना है, ये तनम्नानुसार है:

१.   सूय   २. उज्ााई

ाभेद   ४. ाीतली

३. सीमकारी   ६. भ्रामरी

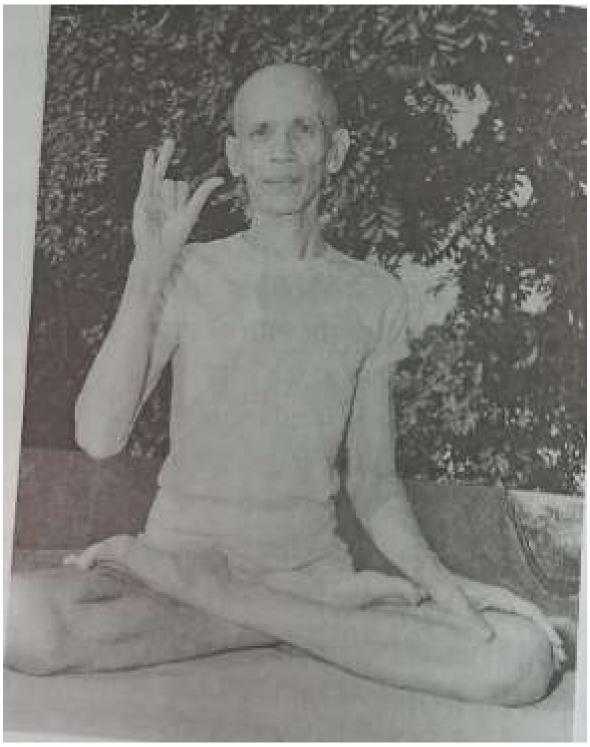
५. भजस्त्रका   ८. तलाववनी

७. मूछा ा

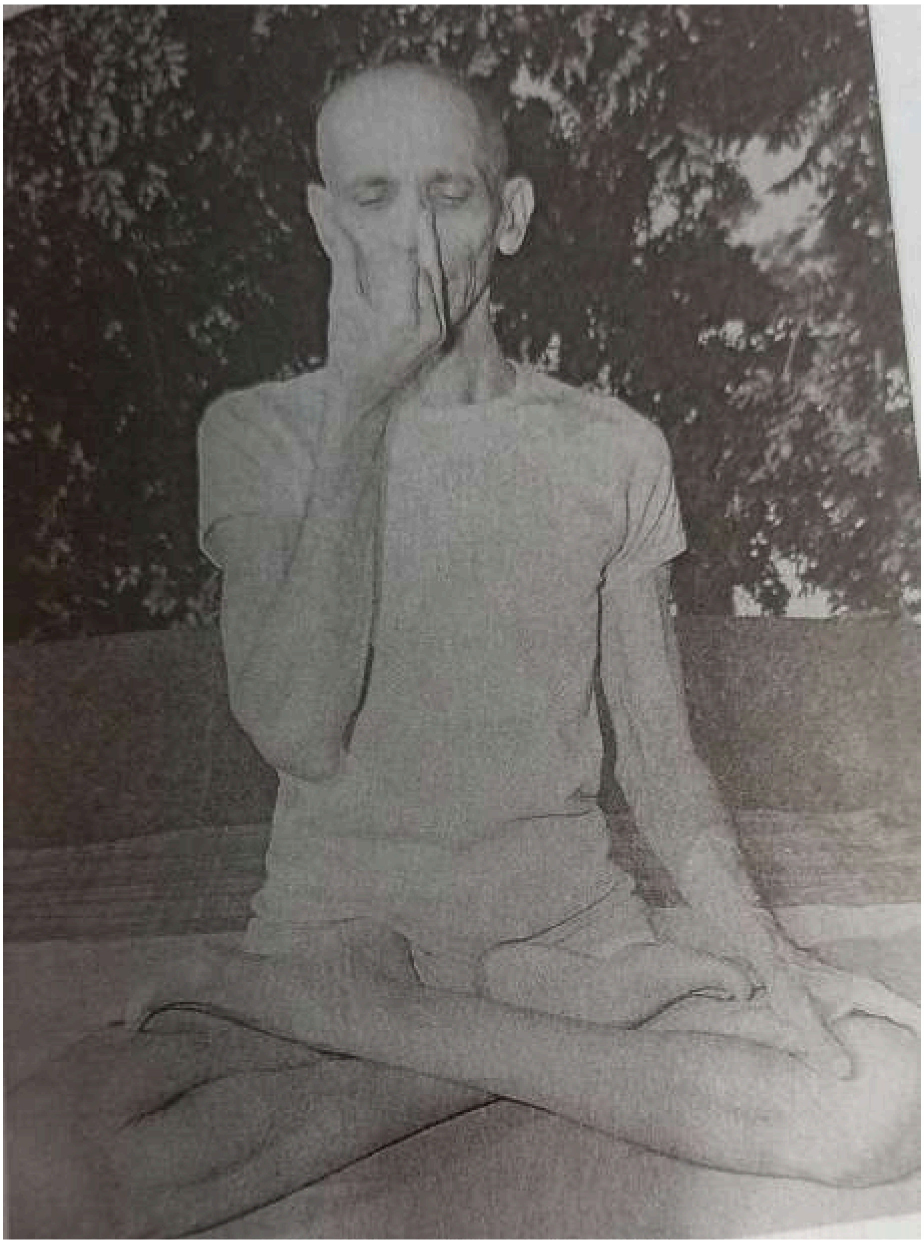
कुछ पुस्तकों में तलाववनी को आठवा ाँकुंभक बताया गया है। कपालभातत षटकमों में आता है। मनैंइसका अगले ेअध्याय में वणना ककया है । यह प्राणायाम का एक प्रकार है। प्रातःकाल एवं ंसायंकाल में तनमय अभ्यास हेतु म ैंसुखपूवका प्राणायाम बता रहा हूाँ। तमपश्चात् ्म ैंउपरोतत आठों प्राणायामों की ववधि का वणना करूाँगा।

१. सुखपूवका प्राणायाम

पद्मासन अथवा शसद्ासिन में बैठ ााय।ें आखोंं बंदं कर लीजिए । अंगूठे से दाहहने नासारंध्र को बंद कर लें। बायाँ ेंनासारंध्र से ाीरेंाीरे वायु को भीतर खींधंचए। अब अनाशमका और कतनष्ठा उंगली की सहायता से बायाँ ें नासारंध्र को भी बंद कर दीजिए और श्वासाँ को जितनी अधिक से अधिक देर सुगमता से रोक सकें, भीतर ही रोकें। कफर ाीरेंाीरे श्वासाँ को बाहर तनकालें । अब पुनःदायोंनासारंध्र से श्वासाँ भीतर लें। इसे ेदोनों नासारंध्रों को बंदं कर जितनी अधिक सेअधिक देर सुगमता से रोक सकें, भीतर ही रोकें। तमपश्चात् ्अनाशमका और कतनष्ठा उंगली को हटा कर बायाँ ेंनासारंध्र से श्वासाँ बाहर तनकालें । यह एक प्राणायाम हुआ। संस्कृत में श्वासाँ भीतर लेनेको पूरक कहते ेहैं, श्वासाँ बाहर तनकालने को रेचक तथा श्वासाँ रोकने को कुंभक कहते ेहैं। दाहहनी हथेली को फैलाय।ें अब तिनाी और मध्यमा उंगली को बंद कर लें, ाेष उंगशलयााँ खुलुी रहेंगी। यह प्राणायाम हेतु मुाि है। दाहहने नासारंध्र को बंद करनेके शलए अंगूठे का प्रयोग ककया ााता है और अनाशमका और कतनष्ठा उंगली का प्रयोग बायाँ ेंनासारंध्र को बंद करने के शलए ककया ााता है ।



आप प्रारंभ में कुछ हदनों तक मात्र पूरक और रेचक करें। थोड़ेहदनों के अभ्यास के पश्चात् ्आप कुंभक भी संयुतत कर सकते ेहैं। प्रारंभ में मात्र १० सेकेंतिक कुंभक करें और कफर िीरे–ीरे समयावधि बढ़ाय।ें पहले ेआप प्रातः और सायंकाल ५-५ प्राणायाम करें। थोड़े ेअभ्यास के बाद आप १०-१० प्राणायाम कर सकते हैं। िीरे–ीरे यह संख्या प्रातः २० और सायं २० तक कर दें। िनैः–नैः और क्रमबद्‍अभ्यास आवश्यक है। पूण ाकाशलक योग सिाक हदन में चार बार प्राणायाम का अभ्यास कर सकतेह।ें



पूरक, कुंभक और रेचक का अनुपात लगा कर १:४: २ होना चाहहए। यहद आप २ सेकेंतिक श्वासाँ भीतर लेतेहैं, तो श्वासाँ को ८ सेकेंतिक रोकें (कुंभक) और ४ सेकेंमिं श्वासाँ को बाहर तनकालें। पूरक, रेचक और कुंभक के समय मानशसक रूप से ॐ का िप करते ेरहें। ऐसी भावना करें कक सभी दैवी गुण िैसेकरुणा, प्रेमे, क्षमा, िांतत, आनंद आहद भीतर ली िा रही वायु के साथ आपके िरीर में प्रवेि कर रहे हैं और आसुरी दुगुणा बाहर तनकलने वाली श्वासाँ के साथ बाहर िा रहे हैं।

लाभ

प्राणायाम के अभ्यास सेिरीर दृढ़ और स्वस्थ बनता है, िरीर की अधिक मात्रा में चबी कम हो िाती है, मुख पर तेि आ िाता है। नेत्र हीरे की तरह दमकने लगते हैं। अभ्यासी अमयंत आकषका हो िाता है। उसकी वाणी

मिुर हो िाती है। आंतररक अनाहत ध्वतनयााँस्पष्ट रूप से सुनाई देनेलगती हैं । प्राणायाम का अभ्यासी सभी रोगों से मुतत होता है। वह ब्रह्मचय ामें पूण ास्थावपत होता है । उसकी भूख बढ़ िाती है, नाडड़या ाँिुद्ि हो िाती है और मन एकाग्र हो िाता है। रिोगुण और तमोगुण नष्ट हो िाते ेहैं। मन प्रबल िारणा हेतु तैयार हो िाता है।

प्राणायाम के अभ्यास के साथ-साथ मौन भी रखें। शमताहार लें, साजमवक आहार लें । िारणा, ध्यान तथा पि हेतु और अधिक समय दें। ठंढे स्थान में तनवास करें। ब्रह्मचय ाका पालन करें, इससे आंतररक आध्याजममक जितत िीघ्र िाग्रत हो सकती है तथा आप आनंद, आध्याजममक प्रकाि तथा मन की िांतत का अनुभव करेंगे। एक उच्च योगी को आठों महत शसद्धिया ाँप्रातत होती हैं।

२. सूय ाभेद प्राणायाम

इस प्राणायाम में पूरक और रेचक मात्र सूयनााड़ी अथवा दायाँ ेंनासारंध्र या वपंगंला से ककया िाता है। पद्मासन अथवा शसद्िासन में बैठ िाय।ें बायाँनासारंध्र को अपनी दाहहनी अनाशमका और कतनष्ठा उंगली से बंदं रखें। िीरे-िीरे दायाँ ेंनासारंध्र से त्रबना ककसी प्रकार की ध्वतन ककए श्वासाँ भरें। जितनी अधिक से अधिक वायुआप भीतर ले सकते ेहों, लेते हुए दीघ ाश्वसन करें। ठोढ़ी से वक्ष पर दबाव िालते हुए िालंिर बंि लगाय।ें अंगूठे से बायााँ ाँनासारंध्र भी बंद कर दें और श्वासाँ को तब तक रोक कर रखें िब तक कक बालों की िड़ में से पसीना न आने लगे। यह सूय ाभेद कुंभक की चरम सीमा है। इस जस्थतत में एकदम से नहींपहुाँचा िा सकता है। आपको कुंभक की अवधि में िीरे-िीरे वृद्धि करनी होगी। रेचक करते ेसमय अंगूठे को हटा कर दायाँ ेंनासारंध्र से रेचक करें। आपको श्वासाँ एकदम से नहींवरन् ्िीरे-िीरे छोड़ना है। पूरक और रेचक बीच में त्रबना रुके त्रबना ककसी झटके के ककया िाना चाहहए।

लाभ

यह प्राणायाम आताँों के कीड़ों तथा रोगों को नष्ट करता है। यह वायु से उमपन्न होने वाले चार प्रकार के दोषों को दूरू करता है तथा वात रोग को ठीक करता है। यह नासिोथ, शसरददा तथा ववशभन्न प्रकार के न्यूरोपीूल को दूरू करता है। यह नाशसका में पाये िानेवाले कीड़ों को दूरू करता है। यह क्षय और मृमृयु को नष्ट करता है और कुंिशलनी िजतत का िागरण करता है। इस प्राणायाम में तीनों बंिों का सुंदर ढंग से अभ्यास होता है। इनके वववरण के शलये बंित्रय पढ़ें।

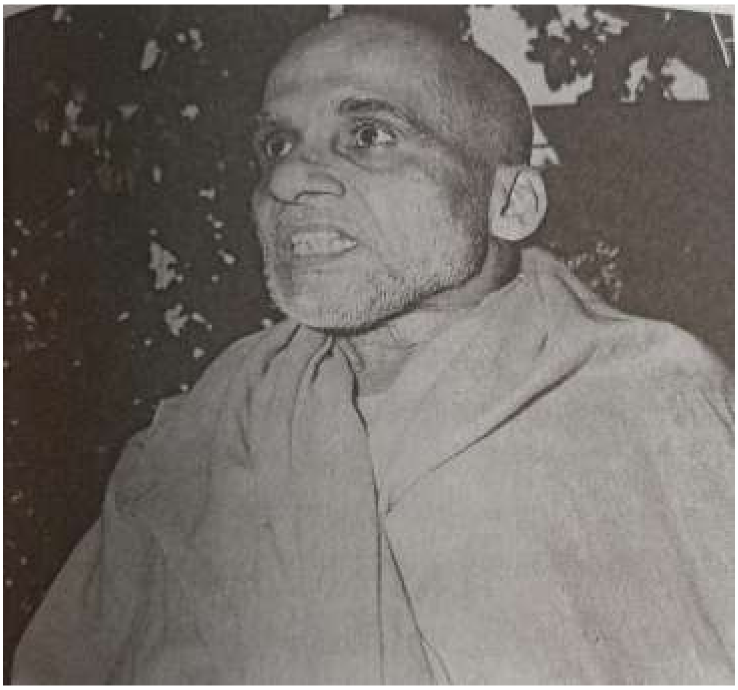
३. उज्िायी

पद्मासन अथवा शसद्‌सिन में बैठ ाये। मुहाँ को बंद कर लें। दोनों नासारंध्रों से एक समान गतत से तब तक श्वासाँ भरें ब तक कक फेफड़े पूरी तरह न भर ायें । ब पूरक करेंगे ेतो हल्की ध्वतन होगी। दोनों नासारंध्रों को बंद करें, ठोढ़ी से वक्ष पर दबाव ालतेहुए ालंरि बंलिगाय।ें श्वासाँ को जितनी अधिक से अधिक देर सुगमता से रोक सकें, भीतर ही रोकें। कफर ीरें–ीरे बायोंनासारंध्र से श्वासाँ को बाहर तनकालें।

यह प्राणायाम आप खड़े ेरह कर भी कर सकते हैं। घेरण्‌ संहहता में वणना है कक पूरक करने के बाद फेफड़ों और मुंह के द्वारा वायु को खींचें, भरें और तमपश्चात् ्मुहाँ से बाहर तनकालें ।

यह कक्रया शसर की गमी को दूरू करती है। इसका अभ्यासी अमयंत आकषका हो ाता है । उसकी ठिराजग्न बढ़ ाती है। इसके अभ्यास से अस्थमा, क्षयरोग और सभी प्रकार के फेफड़ों के रोग ठीक हो ाते ेह।ैं रि और मृमृयु को नष्ट करने के शलए उज्ज्ई प्राणायाम का अभ्यास करें। आप प्रातः और सायंकाल चार बार अभ्यास कर सकते हैं।

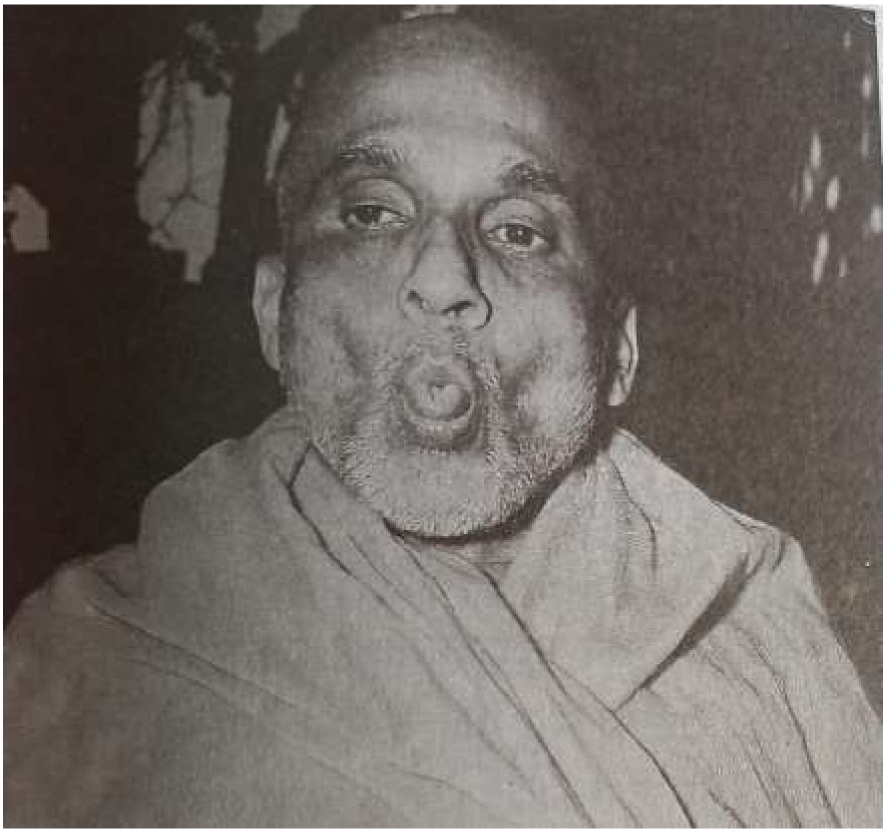
४.सीमकारी



ीभि को मोड़ कर इसकी नोंक को तालु से स्पि ाकराय।ें मुहाँ को थोड़ा खुला रखें और मुहाँ से ीरें–ीरे श्वासाँ लें। यहद आपको ीभ में कष्ट हो तो आप इसे ेओठों के बीच रखें और मुहाँ से श्वासाँ लें। पूरक करते ेसमय आपको एक आवाज सुनाई देगी। पूरक करने के पश्चात् ्नासारंध्रों से श्वासाँ को बाहर तनकालें। यह अभ्यास अभ्यासी के सौंदय ातथा बल में वृद्धि करता है । यह भूख, तयास, आलस्य एवं तनिा को दूरू करता है। ब आपको तयास लगी हो तो इसका अभ्यास कीजिए, आपको तयास से तमक्षण आराम शमलेगा। आप इसका दस बार भी अभ्यास कर सकते हैं। आप इसका अभ्यास बैठे हुए और खड़ेरह कर भी कर सकते हैं।

५. िीतली प्राणायाम

िीभ को लंबाई में मोड़।ें इसे ेओठों से थोड़ा बाहर तनकाल लें (िैसा कक धचत्र में हदखाया गया है)। सी की ध्वतन करते ेहुए मुहाँ से तेजी से श्वासाँ भरें। जितनी देर तक आराम से श्वासाँ को रोक सकतेहों रोकें, उसके पश्चात् ् दोनों नासारंध्रों से िीरे-िीरे बाहर तनकाल दें। इसका अभ्यास बैठे हुए, खड़े ेहुए अथवा लेटे-लेटे भी दस से पंहि शमनट तक भी ककया िा सकता है।



यह प्राणायाम रतत का िोिन करता है। यह तयास को िांत करता है और भूख को तुष्ट करता है। यह रीर को ठंढा रखता है और गुल्म, तलीहा, ववशभन्न असाध्य रोगों, ज्वर, क्षय, अपच, पैवत्तक रोग तथा अन्य रोगों को दूरू करता है। इस प्राणायाम का दीघकााल तक अभ्यास करते ेरहने से रतत इतना अधिक िुद् हो िाता है कक एक िहरीला सप ाभी िरीर को हातन नहींपहुाँचा सकता। िब आपको तयास का अनुभव हो, िीतली का अभ्यास कीजिए। आपको तुरंत तयास सेराहत शमलेगी।

६. भजस्त्रका

संस्कृत में भजस्त्रका का अथ ाहै, ौंकनी। जिस प्रकार लुहार अपनी ौंकनी को एक समान रूप से ल्दी-ल्दी ौंकता है, इसमें आपको उसी प्रकार श्वासाँ को लेना है। ल्दी–ल्दी बलपूवका श्वासाँ छोड़ना भजस्त्रका का लक्षण है।

पद्मासन अथवा शसद्‌सिन में बैठ ाय।ें रीर, गदान और शसर को सीिा रखें। हथेशेलयों को घुटनों पर रखें। मुहाँ को बंदं कर लें। अब लुहार की ौंकनी की तरह २० बार ल्दी–ल्दी श्वासाँ लें और छोड़।ें सीने को भी बार-बार फैलाय ेंऔर संकुधचत करें। आप कंठ द्वार को भी थोड़ा संकुधचत कर सकतेहैं। श्वासाँ का ल्दी–ल्दी रेचन करने से स्वाभाववक ही श्वास ल्दी सेभीतर की ओर खंचंती है। २० पूरक और रेचक करने के बाद एक गहरी श्वासाँ लें। श्वासाँ को जितनी अधिक-से-अधिक देर सुगमता से रोक सकें, भीतर ही रोकें। कफर ीरे–ीरे दोनों नासारंध्रों से श्वासाँ को बाहर तनकालें । २० रेचक से एक चक्र होता है। आप प्रातः और सायं ३ या ४ चक्र कर सकते हैं। प्रारंभ में एक चक्र में मात्र १० रेचक करें, कफर ीरे–ीरे इनकी संख्या २० तक बढ़ाय।ें यह प्राणायाम खड़े ेहो कर हाथों को ाघौं पर रख कर भी ककया ा सकता है।

कुछ लोग तब तक अभ्यास को खींचते ेहैं ब तक कक वे थक न ाय।ें इसको करने पर आपको बहुत पसीना आयेगा । यह अमयधिक जततिाली कक्रया है । यहद आपको थोड़ा चतकर ैसा अनुभव हो तो अभ्यास रोक दें और कुछ देर सामान्य श्वसन करें। प्रमयेक चक्र के बाद आप २ शमनट ववश्राम कर सकते ेहैं।

भजस्त्रका गले की सूिन को दूरू करता है, ठराजग्न बढ़ाता है, कफ का नाि करता है तथा नाशसका और वक्ष के सभी रोगों को दूरू करता है तथा दमा रोग को ड़ से उखाड़ फेंकता है। इसके अभ्यास से अच्छी भूख लगती है। यह अभ्यासी को कुंुशिलनी ागरण के योग्य बनाता है। इससे वात, वपत्त और कफ की अधिकता से उमपन्न होनेवाले सभी रोग दूरू हो ाते ेहैं। यह रीर को पयातात मात्रा में गमी प्रदान करता है। यह नाडड़यों को ुद्ि करता है। यह सभी कुंभकों में से सवाधिाक लाभदायक है । भजस्त्रका का अभ्यास अवश्य ही ककया ाना चाहहए, तयोंकक यह प्राण को सुषुम्ना में जस्थत तीनों ग्रंधंथयों के भेदन योग्य बनाता है। इसका अभ्यासी सदा स्वस्थ रहता है। रेचक अथवा चक्रों की संख्या का तनणया अभ्यासी की जतत अथवा क्षमता द्वारा ककया ाता है। आपको अतत नहींकरना चाहहए। ॐ का प भाव सहहत मानशसक रूप से करें। भजस्त्रका के अन्य भी प्रकार है जिनमें पूरक और रेचक हेतु बारी-बारी सेनासारंध्रों को बदल-बदल कर प्रयोग ककया ाता है।

७. भ्रामरी

पद्मासन अथवा शसद्‌सिन में बैठें। नर मुिमतखी की तरह आवाि करते ेहुए दोनों नासारंध्रों से ल्दी-ल्दी श्वासाँ भीतर लें और मादा मुिमतखी की तरह आवाि करते ेहुए दोनों नासारंध्रों से ल्दी–ल्दी श्वासाँ बाहर तनकालें । घेरण्‌ सिंहंहता में भ्रामरी का अलग प्रकार से वणना ककया गया है।

अधिक देर सुगमता से रोक सकें, भीतर ही रोकें। कफर ि◌ीरे-ि◌ीरे दोनों नासारंध्रों से श्वासाँ को बाहर तनकालें। इसका अभ्यास एकांत स्थान में रात के समय ि◌ब त्रबल्कुल ि◌ांतं हो, ककया ि◌ाना चाहहए उस समय आप अनाहत ध्वतन स्पष्ट रूप से सुन सकेंगे। इस कुंभक के अभ्यासी को ि◌ो आनंद प्रातत होता है, वह असीम और अवणनीय है। इस कुंभक में सफलता शमलने पर योगी को समाधि प्रातत होती है।

८. मूछाा

अपनेआसन पर बैठ ि◌ायेंऔर गहरी श्वासाँ लें। ठोढ़ी को छाती पर लगा कर ि◌ालंरिबंलिगा कर श्वासाँ को तब तक रोके, ि◌ब तक कक आपको मूछा ◌ाका अनुभव न होनेलगे। तमपश्चात् ◌्अमयंत ि◌ीरे-ि◌ीरे श्वासाँ बाहर तनकालें। यह मूछा ◌ाकुंभक मन को ज्ञानिून्य बनाता है और इस कारण प्रसन्नता प्रदान करता है। घेरण्ि संहहता में इस कक्रया का वणना इस प्रकार ककया है : "सुखेन कुंभकम्" ◌्-श्वासाँ को जितनी देर सुखपूवका रोक सकें, भीतर ही रोकें। आपको इस अवधि में अपनी सामय् ◌ासे अधिक वृद्धि नहीं ◌ंकरनी चाहहये। ि◌ब इस कुंभक का अभ्यास ककया ि◌ाता है, तो मन को आममा पर लगाय ◌ें। ि◌ब मन की लंबेसमय तक गहन ि◌ारणा की ि◌ाती है तो यह ज्ञानिून्य हो ि◌ाता है और आपको आनंद और खुिी का अनुभव होता है।

९. तलाववनी

इस प्राणायाम के अभ्यास सेव्यजतत ि◌ल के ऊपर कमल की भातााँत तैर सकता है। कंठ द्वार को बंद करके वायु को थोड़ी-थोड़ी मात्रा में तनगलें और पेट को पूण ◌ारूपेण भरें। यहद आपका पेट वायु से पूरी तरह भरा हो, उस समय पेट को थपथपाने पर एक वविेष प्रकार की आवाि आयेगी। पेट और फेफड़ों को वायु से भरने के द्वारा व्यजतत बड़ेही आराम और सरलता सेघंटों तक ि◌ल के ऊपर तैर सकता है। ि◌ीरे-ि◌ीरे ि◌कार ले कर अथवा उड्डियान बंि द्वारा पेटे में से गैस को बाहर तनकालना चाहहये। यहद आप इस कक्रया में प्रवीण व्यजतत द्वारा वायु तनगलने की ववधि को देखें तो आपको इस प्राणायाम की कक्रया ववधि एकदम स्पष्ट होगी। ि◌ो इस तलाववनी कुंभक का अभ्यास करता है, वह भोिन के त्रबना मात्र वायुपर कुछ हदनों तक ि◌ीववत रह सकता है।

१०. केवल कुंभक

कुंभक दो प्रकार के होते ◌ेहैं—सहहत कुंभक और केवल कुंभक। ि◌ो कुंभक पूरक और रेचक के साथ संयुतत रहता है, उसे ◌ेसहहत कुंभक कहते ◌ेहैं। तथा ि◌ो इनके त्रबना रहता है, उसे ◌ेकेवल कुंभक कहतेहैं।

पहले ◌ेसहहत कुंभक में दक्षता प्रातत कीजिए, तमपश्चात् ◌्केवल कुंभक का अभ्यास कीजिए। दोनों नासारंध्रों से पूरक करने के पश्चात् ◌्कुंभक का अभ्यास करें (घेरण्ि संहहता : ५/९२) । आप २-३ घंटों में भी एक बार

इस कुंभक का अभ्यास कर सकते हैं। िीरे–िीरे कुंभक की अवधि बढ़ाने का प्रयास करें। केवल कुंभक में कोई रेचक पूरक नहीं होता है। आपको कुंभक की अवधि बढ़ाने का प्रयास करना होगा। कुंभक के समय आपको मन को सभी ववषयों से हटाना चाहहए और इसे आममा अथवा भ्रूमध्य में दृढ़ता पूवका लगाना चाहहए। केवल कुंभक के अभ्यास से अभ्यासी को रियोग की जस्थतत प्रातत होती है । इस कुंभक के अभ्यास से उसे कुंुशिलनी का ज्ञान होता है। लंबे समय तक इस कुंभक के अभ्यास से अभ्यासी जितनी देर तक चाहे श्वासाँ को रोक सकता है, उसकी कुंुशिलनी िाग्रत होती है और सुषुम्ना सभी ग्रंधथयों सेमुतत हो िाती है। यह कुंभक दीघायुा प्रदान करता है और सभी रोगों को नष्ट्ट करता है। िो केवल कुंभक िानता है, वह सच्चा योगी है।

अध्याय ३

मुिा और बंि

१.महामुिा

गुदा द्वार को बायाँ एड़ी से दबाय ेंऔर दायाँ ेंपैर को सीिा रखें। िीरे से आगे ेकी ओर झुकें और हाथों से अपनेदायाँ ेंपर्ंि ेको पकड़।ें श्वासाँ भीतर लें और रोक कर रखें। ठोढ़ी को वक्ष पर दबाय ेंऔर िालंरि बंि लगाय।ें

दृजष्ट को त्रत्रकुहट पर रखें। जितनी देर तक सरलता पूवका रोक सकें, श्वासाँ को रोकें। तमपश्चात् ्िीरे-िीरे शसर और िरीर को उठायेंऔर श्वासाँ को बाहर तनकाल दें। इसी प्रकार इसे े४ से ६ बार दोहराय।ें तमपश्चात् ्ववपरीत ओर से गुदा द्वार को दायेंपैर की एड़ी से गुदा को दबा कर और बायाँ ेंपर्ंि ेको पकड़ कर करें।

लाभ

यह क्षय, बवासीर, तलीहा वृद्धि, अपच, िठरीथ, कब्ि, ज्वर आहद को दूरू करती है। इसके अभ्यास से िीवन काल में वृद्धि होती है। यह अभ्यासी को महान् ्शसद्धियाँप्रदान करती है।

यह िानुशिरासन की तरह है, अंतर मात्र इतना है कक िानुशिरासन में आपको रेचक करके कफर झुकना होता है और शसर घुटनों तक पहुँचना चाहहए। यह थोड़ाथोड़ा िािपजश्चमोत्तानासन की भाततँ है।

२. ताड़न कक्रया

पद्मासन में बैठै िाय।ें हथेशेलयों को भूशम पर िमा कर, इनके बल पर अपनेिरीर को उठायेंऔर तनतंबों को ल्दी-ल्दी दस या बीस बार भूशम पर पटकें । अभ्यास के समय कुंभक लगाये रहें। इसे२ या ३ बार दोहराय ेंऔर इसकी संख्या में िनैः-िनैः वृद्धि करें। इस कक्रया को करनेसे कुंडलिनी िीघ्र िाग्रत होती है।

३. महा बंि

बायाँ ंएड़ी को गुदा में अथवा कंद (गुदा से २ इंच ऊपर और िनन अंगों से २ इंच नीचे) के ऊपर लगाय।ें दोनों हाथ की उंगशलयों को फंसा कर घुटने के ऊपर रखें और बंत्रिय (मूल बं, उड्डियान बंऔर िालंरि बं) का अभ्यास करें। मूलािार में सुषुम्ना पर िारणा करें। १० बार प्राणायाम का अभ्यास करें। तमपश्चात् ्दाहहनी एड़ी को गुदा अथवा कंद पर रखें और बायाँ ाँपैर दाहहनी िंघा पर रखें और बंत्रिय के साथ १० बार प्राणायाम करें। सामान्यतया योगी महा मुिा, ताड़न कक्रया, महा बंऔर महा वेि करता है। यह एक अच्छा संयोिन है और ऐसा करने से ही अधिकतम लाभ प्रातत होते ेहैं। महा बंिरा और मृमृयु का नाि करता है और इसके अभ्यास से योगी की सभी इच्छायेंपूण ाहोती हैं। इस बंके लाभ बंत्रिय के समान ही हैं, लेककन महा बंिीघ्र कुंडलिनी िागरण
करता है।

४. महा वेि

महा वेि ताड़न कक्रया एवं बंत्रिय का संयुतत रूप है। महा बंकी जस्थतत में बैठें। दोनों नासारंध्रों से श्वासाँ भीतर लें और िालंरि बंलगा कर श्वासाँ को रोकें । अब हथेशलयों को भूशम पर रखें, िरीर को उठायेंऔर तनतंबों को १० २० बार हल्के से भूशम पर पटकें। इसको करते ेसमय आप पैरों को अपने स्थान से हहलने न दें। िैसै े आप महा बंमें रखते ेहैं, उस तरह पैरों को गुदा पर रखनेसे आप संपूण िारीर को वैसे का वैसा ही नहींउठा सकते े हैं। इसशलये महा वेि के शलये आप पद्मासन में बैठ सकते हैं। इसके अभ्यास से प्राण सुषुम्ना में प्रवेि करता है। िब आपको थकान का अनुभव हो अथवा मूछा ाआनेलगे तो अमयंत िीरे-िीरे पूरक करें। प्रारंभ में प्रमयेक बैठैक में मात्र एक बार इसे ेकरें, बाद में िीरे-िीरे संख्या में वृद्धि करें। इसका अभ्यास अपने गुरु की उपजस्थतत में करें। इसका अभ्यास ताड़न कक्रया और महा बंके पश्चात् ्ककया िाना चाहहए। यह िरीर की समस्त दुबुलाता को दूरू करता है और कुंडलिनी का िागरण करता है।

५. योतन मुिा

शसद्िसन में बैठै िाय।ें गहरी श्वासाँ ले कर कानों को दोनों अंगूठों से बंदं कर लें। आखाँ को दोनों तितानयों से, नासारंध्रों को मध्यमा उंगशलयों से, ऊपरी ओंठ को अनाशमका उंगली से तथा तनचले ेओंठ को कतनष्ठा उंगली से बंद करें।

यह िप करने के शलये उत्तम मुिा है। इसे ेबद्योतन मुिा कहते ेहैं। आपको इस मुिा की प्रववधि गुरु से प्रमयक्ष रूप में सीखनी चाहहए। आपको छहों चक्रों तथा कुंडलिनी पर ध्यान करना चाहहए और साथ ही बीि मंत्र का िप और प्राणायाम करना चाहहए। इस मुिा को सफलता पूवका करने के शलये आपको ब्रह्मचय ामें पूण ाजस्थत होना चाहहए । “देवानामवप दुलुभाा " '—यह देवों के शलए भी अमयंत दुलुभा है। एक बार इस मुिा में शसद्धि प्रातत करने के बाद योगाभ्यासी योग की उच्च अवस्था को प्रातत करता है।

६. योग मुिा



पद्मासन में बैठ िाय।ें हाथों को घुटनों पर रखें। अब रेचक करें और तब तक आगे ेझुकें िब तक कक आपका शसर भूशम को स्पि ान करने लगे। यहद आप इस आसन में लंबेसमय तक रुकें तो आप सामान्य रूप से श्वासाँ ले सकते हैं अथवा बैठी हुई जस्थतत में आ िायेंऔर पूरक करें। हाथों को एडड़यों पर रखने ेके स्थान पर आप उन्हें पीठ की ओर ले िाय ेंऔर दाय ेंहाथ से बायीं ंकलाई पकड़ेंऔर कफर आगे ेकी ओर झुकें। यह उदर अंगों के शलये बहुत अच्छी कक्रया है।

७. खेचरी मुिा

खेचरी मुिा में जिह्वा तथा मन आकाि मेंरहतेहैं।खकाअथ ाहै आकाि और 'चरी' का अथ ाहै चलना। अथाता इस मुिा के अभ्यास से योगी आकाि में ववचरण करता है।

इस मुिा का प्रारंशभक भाग है िीभ को लंबा करना। िीभ के तनचले ेहहस्से ेको एक तेि िार वाले चाकू से बाल के बराबर मोटाई में काटा िाता है। आपको यह कक्रया एक ऐसेगुरु से सीखनी चाहहए िो खेचरी मुिा का अभ्यास करते ेहैं। गुरु प्रतत सतताह में एक बार िीभ का थोड़ा-थोड़ा भाग काटेंगे। िीभ के तनचले ेभाग को सुन्न करने वाली दवा से संवेदना रहहत ककया िा सकता है। काटनेके बाद उस पर कमथा, नमक और कफटकरी को एक समान मात्रा में शमला कर, इस चूण ाका तछड़काव ककया िा सकता है। यह रतत स्राव को रोकता है तथा घाव को भरने में सहायता करता है और नमक कटे हुए हहस्से ेको िुड़ने से रोकता है। काटने ेकी प्रकक्रया प्रतत सतताह तब

तक तनरंतर की ािनी चाहहए िब तक कक िीभ की नोंक सरलता पूवका भ्रूमध्य स्थान तक न पहुाँच िाये। कभी-कभी जिह्वा को कई बार काटना होता है और इसमें २ या ३ वष ाभी लग िाते ेहैं। जिस हदन िीभ काटी िाती है, उस हदन अभ्यासी को मात्र दिू ही लेना चाहहए। अन्य हदनों में िीभ की तिो ेमतखन से माशलि करनी चाहहए और इसे ेहदन में कई बार बाहर खींचना चाहहए। इस प्रकार िीभ लम्बी की िा सकती है। यह मुिा का प्रारंशभक भाग है ।

पद्मासन अथवा शसद्िासन में बैठ िाय।ें दृजष्ट को त्रत्रकुहट में दोनों भौंहों के मध्य जस्थर रखें । िीभ को मोड़ ेंऔर इसे ेतब तक भीतर लेकर िाय ेंिब तक कक िीभ की नोंक से नासारंध्रों का वपछला द्वार बंद न हो िाये। इस मुिा के अभ्यास से अभ्यासी मूछा,ा भूख, तयास और आलस्य से मुतत हो िाता है। उसके िीवन काल में वृद्धि हो िाती है। वह कई हदनों और महीनों तक श्वासाँ को रोक सकता है। खेचेरी मुिा करने वाले योगी स्वयं को भूशम के नीचे बंद करके ६ माह पश्चात् ्भी िीववत बाहर आ िाते ेहैं। प्राचीन काल में योगी इस मुिा की सहायता से वायु गमन ककया करते ेथे।

८. मूल बंि

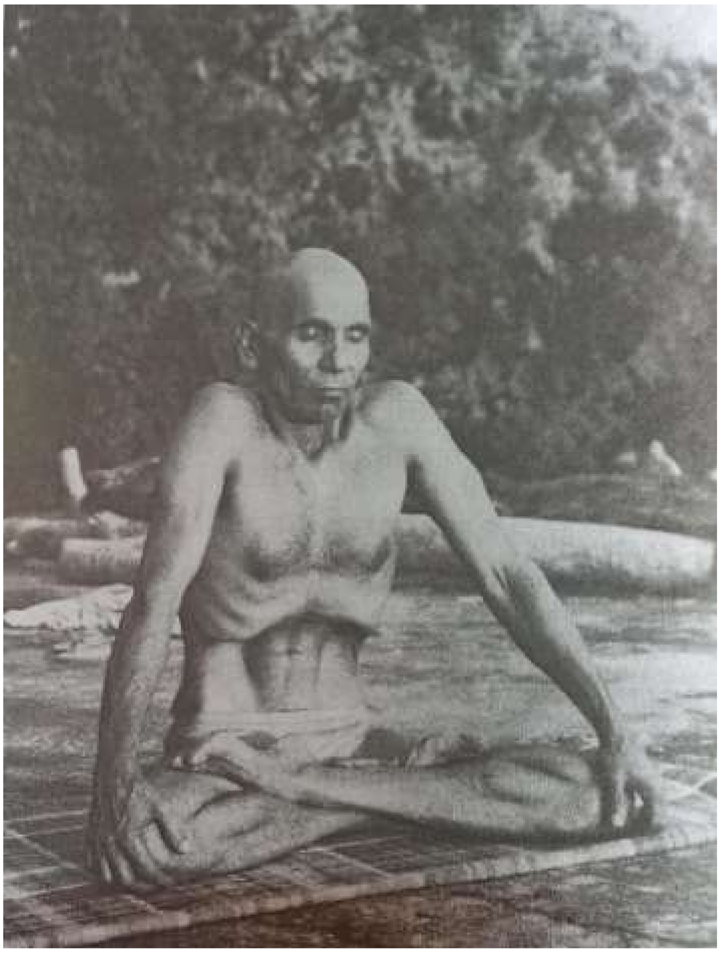
पद्मासन अथवा शसद्िासन में बैठ िाय।ें गुदा द्वार को संकुधचत करें। और अपान वायु को ऊपर की ओर खींचें। अपान वायु िो कक मल को बाहर तनकालने का काय ाकरती है, उसकी स्वाभाववक प्रवृवृत्त नीचे की ओर िानेकी है। मूल बन्ि के अभ्यास से गुदा द्वार को संकुधचत करने से यह अपान वायु बल पूवका ऊपर की ओर खींची िाती है और इसे ेऊपर की ओर लिाया िाता है। यह मूल बन्ि कहलाता ।

९. िालंिर बंि

नाशभ में जस्थत िठराजग्न तालुके तछि द्वारा सहस्रार चक्र से ररसने वाले अमृत् का उपयोग कर लेती है। िालंिर बंि इस अमृत् को नाशभ में नहींिानेदेता। िालंिर बंि का अभ्यास पूरक के पश्चात् ्अथाता श्वासाँ रोकते समय (कुंभक) ककया िाता है। िालंिर बंि के अभ्यास से प्राण बाहर नहींिा पाता। कंठ को संकुधचत करें और ठोढ़ी को दृढ़ता पूवका वक्ष पर दबाय।ें िब कुंभक की अवधि समातत हो िाये तो शसर उठा कर अपनी सामान्य जस्थतत में ले आयेंऔर शसर, गदान और िड़ एक सीि में करके तमपश्चात् ्श्वासाँ बाहर तनकालें ।

१०. उड्डियान बंि

उड्डियान शब्द संस्कृत के मूल 'उि' और 'डि' शब्द से आया है। जिसका अथ ाहै उड़ना । िब इस बंि का अभ्यास ककया िाता है तो प्राण सुषुम्ना के द्वारा ऊपर उड़तेहैं। इसशलये इसे ेउड्डियान कहा िाता है।



इसका अभ्यास कुंभक के अंत में तथा रेचक के प्रारंभ में ककया िाता है। रेचक के समय पेट को थोड़ा पीछे की ओर खींचां िाता है। नाशभ के ऊपर और नीचे की आतोँ ऊपर की ओर खींची िाती हैं। पेट वक्ष गुहा में बहुत ऊपर पीठ की ओर रहता है। आप इसे ेप्राणायाम के अभ्यास के समय बैठे हुए अथवा पेट के व्यायाम की तरह खड़े-खड़े े कर सकते हैं। इस बंि को ६ से ८ बार दोहराय। ें उड्डियान नौशल कक्रया की प्रथम जस्थतत है। नौशल कक्रया सामान्यतया खड़े ेहो कर की िाती है, िब कक उड्डियान बैठ कर भी ककया िा सकता है। यह कक्रया ब्रह्मचय ाके पालन में बहुत सहायक है। यह अभ्यासी को सुंदर स्वास्, बल और िजतत प्रदान करता है।

बि इसे ेनौशल के साथ संयुतत कर हदया िाता है तो यह आमिाय हेतु िजतताली िजतत विका का काम करता है। योधगयों के शलये कब्,ि दुबुला पाचन िजतत तथा अन्य आताँों के ववकारों से लड़ने के शलये नौशल और उड्डियान िजतताली हधथयार हैं। आप इन दोनों कक्रयाओंद्वारा आताँों की सभी मांस पेशियों की माशलि कर सकते हैं। इस हेतु अन्य कोई भी कक्रयाय ेंइनकी बराबरी नहींकर सकती हैं। उड्डियान सभी बंि मेंं सवश्रेष्ठ है। असाध्य रोगों में िहा ाँसभी दवाय ेंअसफल हो िाती हैं वहााँनौशल और उड्डियान अमयंत िीघ्र प्रभाव िालतेहैं और उनका उपचार करते ेहैं। नौशल का ववरण अगले ेपृष्ठ पर हदया िा रहा है।

१२. बंत्रिय

यह मूल बन्ि, िालंरि बंिऔर उड्डियान बंिका संयुतत रूप है। इसका अभ्यास शसद्िासिन में बैठे कर प्राणायाम करते ेसमय ककया िाता है। सभी बंिों की प्रववधि अलग से पूव ामें ही दी िा चुकी है। बंत्रिय के शलए पूरक करते ेसमय गुदा द्वार को संकुधचत करें। यह मूल बन्ि है। कुंभक के समय ठोढ़ी से वक्षस्थल पर दबाव िाल कर िालंरि बंिलगाय,ें तमपश्चात् ्शसर उठायें और रेचक करें और पेट को वक्ष गुहा में ऊपर की ओर खींचें । इसे ेउड्डियान कहतेहैं। िब अपान ऊपर उठती है तो यह अजग्न मंिल में पहुुँचती है, तमपश्चात् ्वायु से प्रज्वशलत हो कर अजग्न की ज्वाला ऊँची उठती है। गम ाअवस्था में अजग्न और अपान प्राण साथ एक होते ेहैं। इस अजग्न के द्वारा सोती हुुई कुंिशलनी एक फुंफकार की ध्वतन के साथ िाग्रत हो िाती है तथा उस सप ाकी भाताँत सीिी हो िाती है जिसे ेछड़ी से पीटा िा रहा हो और यह ब्रह्मनाड़ी के तछि में प्रविे कर िाती है।

प्रातः और सायंकाल बंत्रिय सहहत १० अथवा २० प्राणायाम तनमय करें। सुख पूवका प्राणायाम में बताये अनुसार १:४: २ का अनुपात रखें और िीरे-िीरे प्रमयेक बैठक में प्राणायामों की संख्या में वृद्ृधि करते िाय।ें

श्वासाँ को अपनी सामय् ासेअधिक रोकने का प्रयमन न करें। अभ्यास में श्वासाँ में अवरोि का ततनक भी अनुभव नहींहोना चाहहए। आपको पूरक, रेचक और कुंभक के मध्य इस प्रकार सामंिस्य स्थावपत करना चाहहए कक आप समस्त १० अथवा २४ प्राणायाम सरलता पूवका और आराम से कर सकें। बंत्रिय पेटे की चबी को अमयंत शीघ्र घटाता है। इसके अभ्यास से कुंिशलनी अमयंत िीघ्र िाग्रत होती है। इसके अभ्यास से मूल बंि, िालंरि बंि और उड्डियान बंिके सभी लाभ प्राततहोतेहैं। े

१२. ववपरीत करणी मुिा

बि यह मुिा प्रदशिता की िाती है तो यह सवागां आसन के समान हदखाई देती है। हमारे िरीर के भीतर सूय ानाशभ के मूल में रहता है और चंमिा तालु के मूल में । वह कक्रया जिसके द्वारा इस सूय ाको ऊपर की ओर लाया िाता है और चंमिा नीचे ेकी ओर, उसे ेववपरीत करणी मुिा कहते ेहैं। इस मुिा में सूय ाऔर चंमिा की जस्थतत ववपरीत हो िाती है।

भूशम पर लेटे िाय।ें पैरों और िाघाँों को िीरे-िीरे ऊपर की ओर 'उठाय।ें पैरों को सीिी ेरखें। पैरों को सहारा देनेके शलए हथेशलयों को कमर के पास रखें। जस्थर रहें। प्रथम हदन इसे ेमात्र एक शमनट तक करें, तमपश्चात् ्िीरे-िीरे इसकी अवधि में वृद्ृधि करें। इसके अभ्यास से छह माह पश्चात् ्चेहरे की झुररराया ाँअदृश्य हो िायगेंी। आप इसका अभ्यास प्रात:काल २ घंटे और सायंकाल २ घंटे कर सकते हैं। आप इस मुिा में अपने इष्ट मंत्र का िप भी कर सकते हैं। िैसे ेही मुिा समातत हो, आप एक तयाला दूि ले सकते ेहैं। िीषासान को भी ववपरीत करणी मुिा कहते ेहैं।

१३. िजततचालन मिुा

वज्रासन में बैठ िायें दाहहनेपैरै की एड़ी को दायाँ ेंहाथ से और बायाँ ेंपैर की एड़ी को बायेँ हाथ से पकड़।ें पैरों को िमाये रहें। अब तनतंबों को उठा कर जितनी बार संभव हो पटकें। अंत में भजस्त्रका प्राणायाम कुंभक के साथ करें। थोड़ा ववश्राम करें, तमपश्चात् ्अपनी सामय् ाऔर िजतत के अनुसार इसे े२ या ३ बार दोहराय।ें आप इस मिुा का अभ्यास प्रातः और सायंकाल दोनों समय आिा से एक घंटे तक कर सकते हैं। इस अभ्यास से नाडड़यों में प्राण के प्रवाह का अनुभव होता है, नाडड़यााँघ्रि िुद्िहो िाती ह।ै

यह मिुा कुंिशलनी में स्पंदंन करती है। सभी यौधगक कक्रयाओंके अभ्यास के समय लंगोटी अथवा कौपीन अथवा छोटी पतली चड्डी पिहनेरहें, तभी आप उन्हेंसरलता से करपायगें।

१४. अजश्वनी मिुा

वज्रासन अथवा पद्मासन में बैठ िाय।ें गुदा द्वार को कई बार संकुधचत करें और ववमोधचत। यह कुंिशलनी िजतत का िागरण करती है। कब्ि्दूरू करती है। आपको इसके अभ्यास से स्वाभाववक रूप से िौच िानेकी इच्छा होगी। आपको खुल कर िौच होगा। मूल बन्ि्में गुदा का मात्र संकुचन ककया िाता है। अजश्वनी मिुा में आपको इसे ेतनरंतर संकुधचत और ववमोधचत करते ेरहना पड़ता है। यही मूल बन्िऔर अजश्वनी अंतर है। मिुा में अंतर है ।

१५. तड़ागी मिुा

पजश्चमोत्तानासन में बैठ िाइये। पेट को भीतर करें। इसके शलये आपको रेचक करना होगा। अब पजश्चमोत्तानासन करें, कफर उड्डियान बंि लगाय ें। यह तड़ागी मिुा है। बाद में आप सीिी बैठ िायेंऔर पूरक करें । आप इसे े४ से६ बार कर सकते ेहैं। पजश्चमोत्तानासन और उड्डियान बंिके सभी लाभ इस मिुा से प्राप्तत होते ेहैं। यह पेट का अच्छा व्यायाम है।

१६. भूचरी मिुा

पद्मासन अथवा शसद्िासन में बैठ िाइये। अपनी दृजष्ट नाशसकाग्र पर केंहित करें और गहन ध्यान में डूबि िाय।ें यह भूचरी मिुा है।

१७. अगोचरी मिुा

मोम की गोली से अपनेकानों को बंद कर लें। पद्मासन अथवा शसद्ासिन में बैठै ािइये। गहन ािरणा और ध्यान करें। इसके अभ्यास सेआपको अनाहत ध्वतन सुनाई देगी। लंबेसमय के पश्चात् ्त्रबना कानों को बंदं ककये भी आप अनाहत ध्वतन सुन सकेंगे।

१८. ािांभवी मिुा

ांभिवी मिुा तब आती है, िब लक्ष्य आंतररक होता है और नेत्र जस्थर रहते ेहैं ।

दृजष्ट को भ्रूरूमध्य में केंहित करें। आप स्वाभाववक रूप से ध्यान और समाधि में प्रवेि करेंगे। आपमें अंतरदृजष्ट का ववकास होगा। िो ािांभवी मिुा का अभ्यास करता है, वह सच्चा योगी है। यह एक महमवपूण ामिुा है।

१९. मंूकिी मिुा

मुहाँ को बंद कर लें। जिह्वा को तालु की ओर मोड़ाें सहस्रार से ररसने वाले अमृत का ािीरेि-ािीरे पान करें। यह मंूकिी मिुा है। यह खेचेरी मिुा का प्रारंशभक अभ्यास है। इस मिुा से ािरीर को धचर-यौवन की प्राजतत होती है।

२०. भिंुधगनी मिुा

गदान को थोड़ा आगे ेकी ओर झुका कर, कंठ द्वार को बंदं करें। ग्रासनली से वायु का पान करें। यह कुछ-कुछ तलाववनी प्राणायाम की प्रारंशभक कक्रया की भातााँत है। उड्डियान बंकिरने से भीतर ली गयी वायु इसको करने से बाहर तनकल ािायेगी। यह कक्रया अपचतथा अिीण ाहेतुउत्तमहै।

२१. मातंधगनी मिुा

कंठ तक पानी में खड़े ेहो ािायाें आप ािल के एक बड़ेटब का भी प्रयोग कर सकते हैं अथवा दोनों हाथों में लि भर लें और नाशसका से ािल को भीतर खींचें और इसेमुहाँ से बाहर फेंकें, यह व्युत कम ाहै। तमपश्चात् ्ािल को मुहाँ से खींचें और इसे ेनाशसका से बाहर तनकालें। इसे ािीत कम ाकहते ेहैं। इस कक्रया को दोहरायाें सदीि्ुकाम,

नासिाोथ और नाशसका के अन्य रोग इससे दूरू होते ेहैं। जिनको सदी अमयंत िीघ्र हो िाती है, वे इसके अभ्यास से सदी से पूणताया अप्रभाववत रहते ेहैं। (अंत में 'स्वास्य् हेतु नाशसका से िल वपए' ाँ िीषका में इस कक्रया को ववस्तार से बताया गया है।)

२२. वज्रोली मिुा

रािा भतृहारर तथा बनारस के त्रत्रलंग स्वामी इस मिुा में शसद्हिस्त थे। आपको इसे ेककसी ऐसेगुरु से सीखना होगा िो स्वयं इसका अभ्यास करते ेहों। वतमाान में ऐसेबहुत कम लोग हैं जिनको इस मिुा का ज्ञान है। इसकी सािना के समय अभ्यासी एक चादँी की नशलका को अपनी मूत्र नशलका में प्रववे कराके उसके द्वारा िल खींचते ेहैं।

थोड़े ेअभ्यास के बाद वे इससे दिू खींचंतेहैं, तमपश्चात् ्तेल और कफर िहद खींचते ेहैं। अंतं में वे त्रबना नली की सहायता के पारा भी खींच लेतेहैं। िो योगी इस मिुा का अभ्यास करता है, उसके वीय ाकी एक बूदूँ भी बाहर नहीं ंतनकल सकती है। योगी अपनेवीय ाको ऊपर खींचं कर इसे ेओिौ िजतत के रूप में संरक्षक्षत रखता है। मूल बन्ि, महा बंि, महा मिुा, आसन और प्राणायाम वज्रोली मिुा में सहायक होते ेहैं। वज्रोली मिुा का अभ्यास गुरु के प्रमयक्ष तनदेिन में ककया िाना चाहहए।

अध्याय ४

कक्रयाए ाँ

षट कम ा

(छिःहीनकक्रयाएें)

हठयोग में िरीर के िोन के शलए छह कक्रयाएें तनहदाष्ट की गयी हैं। ये कक्रयाएें मात्र िरीर को बाहर और आंतररक रूप से स्वच्छ मात्र ही नहींकरतीं, वरन् ्ये िरीर को िजततिाली भी बनाती हैं। इनका तनमय अभ्यास ककया िाना चाहहए। ये कक्रयाएें हैं—ौतत, बजस्त, नेतत, नौशल, त्राटक और कपालभातत ।

१.ौतत

ुद्धिकरण दो प्रकार का होता है—बाह्य एवं आंतररक । आंतररक िुद्धिकरण कई प्रकार से ककया िाता है। यहा ाँआपको एक महमवपूण ाकक्रया की प्रववधि बतायी िा रही है।

वस्त्र ि**ौनत :** ३ इंच चौड़ा और १५ फीट लंबा एक मलमल का कपड़ा लें। कपड़े के ककनारे अच्छी तरह शसले े**हुए**

होने

चाहहए, कहीं ंसे भी िा गेतनकलेहुए नहींहोनेचाहहए। कक्रया के समातत होनेके पश्चात् ्इसे ेसाबुन से िोय ेंऔर

सदैव स्वच्छ रखें। इसे ेगुनगुने िल में िुबाय।ें कपड़ेको दबा कर िल से बाहर तनकाल लें और एक शसरे से

थोड़ा-

थोड़ा तनगलना प्रारंभ करें। प्रथम हदन मात्र एक फीट तनगलें और िीरे से बाहर तनकाल लें। िीरे-िीरे आप एक शसरे को दृढ़ता से पकड़े रह कर िेष संपूण ाकपड़ा तनगल सकेंगे। इसे ेकुछ शमनट के शलए आमािय में रखें और कफर

इसे े

िीरे से बाहर तनकाल दें। कपड़े को बल पूवका िल्दी बाहर तनकालने का प्रयास न करें। िब कक्रया समातत हो िाये तो एक तयाला दूि वपय।ें यह गले के शलए धचकनाई का काय ाकरेगा। िब पेट खाली हो तब इसका अभ्यास करें। इसके शलए प्रातःकाल उत्तम है। इसका अभ्यास ४-५ हदन में एक बार करना पयातात होगा। यह ढीले-ढालेतथा िड़ िरीर वालों के शलये श्रेष्ठ कक्रया है। तनरंतर अभ्यास सेगुल्म, िठरािथ, अिीण ाऔर अन्य पेट के रोग दूर हो िाते ेहैं ।

वातसार ि**ौनत :** िैसा तलाववनी प्राणायाम में बताया गया है, कंठ द्वार को संकुधचत करके वायु को तनगलें। इसे े पेट में थोड़ी देर रोके रहें। नौशल तथा उड्डियान बंि के अभ्यास से आप तनम्न भाग से वायु को ऊपर िीं सकते ेहैं । वातसार िौतत वायु तनगलने के द्वारा आंतररक िुद्धिकरण की एक अन्य ववधि है । **बद्रहष्कृत** ि**ौनत :** यह वायु के

द्वारा आंतररक अंगों के िुद्धिकरण की ववधि है। यह वाररसार िौतत के समान है।

वायु को आमािय में बहुत देर तक रोके रहें, कफर इसे ेतनचले ेभाग से ऊपर की ओर िीं।

अस्ननसार ि**ौनत :** नाशभ को मेरुदंड की ओर दबाय।ें आतों तथा पेट को पीछे की ओर खींचें। अब इनको िीरे-िीरे छोड़।ें पुनः भीतर खींचें । इसे े१०८ बार दोहराय।ें इसे ेअजग्नसार िौतत कहते ेहैं। यह िरीर की अिुद्धियों को दूर

करती है। इसके अभ्यास से िीण ाकब्ि, यकृत िोथ तथा तलीहा वृद्धि आसानी से दूर हो िाती है। पेट के ऊपर

की

अततररतत चबी अदृश्य हो िाती है। प्रथम हदन पेट को बारह बार भीतर खींचें और बाहर छोड़।ें िीरे-िीरे इसे ें१०८

बार तक बढ़ाय।ें

वमन ि ौ**नत** : पेटे को ि ल से पूण ारूपेण भरें। कुछ शमनट बाद इसे े बाहर तनकाल दें। इसके द्वारा पेट की अुिद्धिया ाँ बाहर फेंक दी ि ाती हैं। ि ौतत के अन्य प्रकार दाताौं तथा ि ीभ की स्वच्छता हेतु तनहदाष्ट्ट हैं, ि ैसे ेस्नान
के द्वारा बाहरी सफाई की ि ाती है। इनका अभ्यास आप स्वयं तनमय ही करते े हैं।

२. बजस्त

बजस्त कक्रया आताौं से कब्ि दूरू करने हेतु तनहदाष्ट्ट है। इसके दो प्रकार हैं—स्थल बजस्त और ि ल बजस्त । **स्थल बस्स्त :** भूशम पर बैठे ि ाय। े पैरों को फैला लें। अब अपनेहाथों से पंिी को पकड़ लें। यह पजश्चमोत्तानासन के समान है, लेककन इसमें आपको इतना अधिक आगे े झुकने की आवश्यकता नहींहै कक आपका शसर घुटनों को स्पि ा करने लगे। हाथों सेपंिी को पकड़ने के बाद पेट की मासाँपेशियों को नीचे की ओर गतत देते े हुए मथें। **जल बस्स्त :** यह पूव ावाली से अधिक प्रभाविाली है। पाचाँ इंच लम्बी एक बासाँ की नली लें। इसका एक शसरा वैसलीन से धचकना कर लें। एक ि ल से भरे टब अथवा टंकी में ि ल के भीतर बैठ ि ायें, ि ल का स्तर घुटनों तक होना चाहहए। पैरों को भूशम पर रखें। अपनेिरीर को पंिी पर संतुशलत करें। यह वज्रासन की भाताँत है, लेककन इसमें घुटने उठे रहते े हैं और ि रीर पंिी पर हटका रहता है। अब गुदा को संकुधचत करके अजश्वनी मुिा का अभ्यास करें। बासाँ की नली से ि ल को आताौं में खींचें। पेट की मासाँपेशियों को मथें और ि ल को बाहर तनकाल दें। इसका अभ्यास आताौं के संक्रमण को दूरू करने के शलये कभी-कभी करना चाहहए। ि ो अजश्वनी मुिा के अभ्यास के द्वारा लि भीतर नहींखींच सकते, वे एतनमा शसररंि का प्रयोग कर सकते हैं।

३. नेतत

अस्वच्छ नासारंध्रों के कारण आपकी श्वसन कक्रया अतनयशमत हो ि ाती है और इस कारण आप बीमार हो सकते हैं। नेतत कक्रया नासारंध्रों की स्वच्छता हेतु तनहदाष्ट्ट है ।

एक मिबूत ि ागे का टुकड़ा लें। इसमें कहीं ंभी गाठाँ नहींहोनी चाहहए। इसका एक शसरा नाशसका के भीतर ि ालें और दूसूरा शसरा दृढ़ता से पकड़े रहें। गहरी श्वासाँ लेनेसे आप इस ि ागे े को भीतर खींचं सकेंगे। कफर इसे ि ीरे से बाहर खींच लें। इसे े दोनों ओर से करें। इससेआपके दोनों नासारंध्र अच्छी तरह साफ हो ि ायगें े। मातंधगनी मुिा करें। यह भी नेतत कक्रया का ही एक रूप है।

४. नौशल

नौशल कक्रया उदर के भीतरी अंगों एवं पाचन तंत्र के पुननवीनीकरण, ि जततविना तथा उते्तिना प्रदान करने हेतु तनहदाष्ट है। नौशल कक्रया हेतु आपको उड्डियान बंि का ज्ञान होना आवश्यक है। उड्डियान बंि का अभ्यास बैठ कर भी ककया ि ा सकता है, ि ब कक नौशल कक्रया सामान्यतया खड़े ेहो कर की ि ाती है। इन दोनों के मध्य यही अंतर है

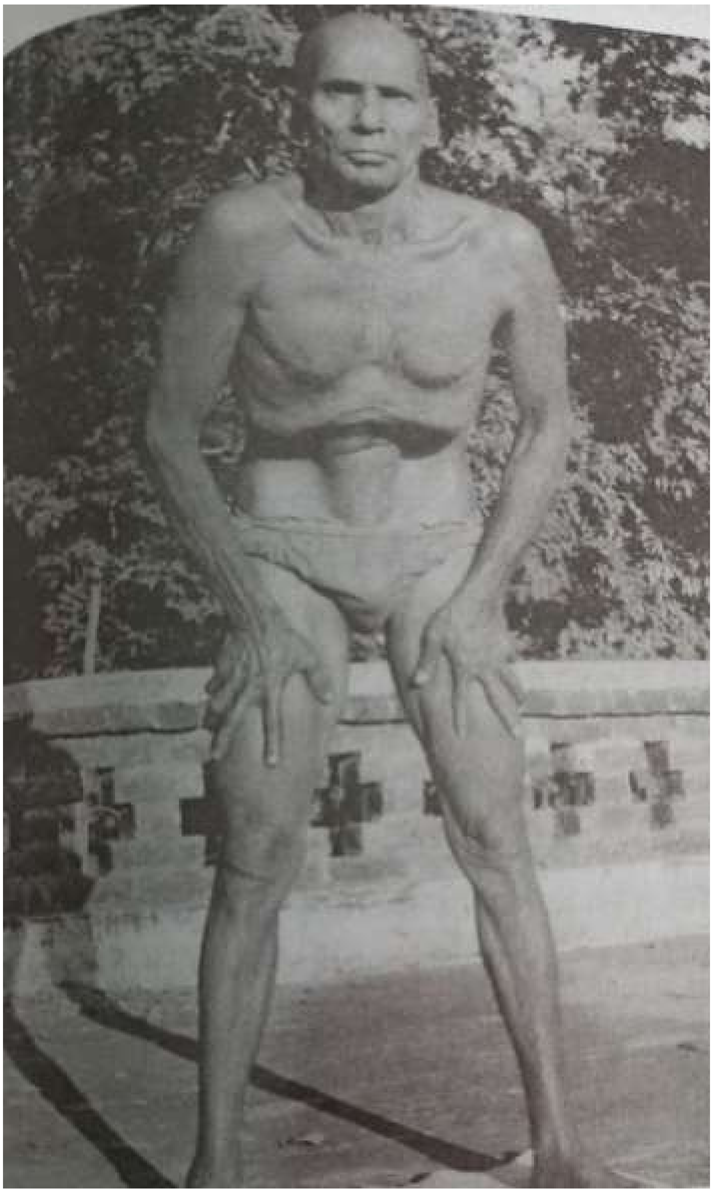
दोनों पैर दूरू-दूरू रख कर खड़े ेहो ि ाय।ें हाथों को ि ंघाओं पर रखें जिससे ेपीठ थोड़ी झुक ि ाये। मुहाँ के द्वारा तेिी से बल पूवका रेचक करें और फेफड़ों को खाली कर दें। पेटे की मासाँपेशियों को संकुधचत करें और बलपूवका पीठ की ओर खींचें। यह उड्डियान बंि है। यह नौशल की प्रथम जस्थतत है ।

इसके बाद पेट के दाहहनेभाग एवं बायाँ ेंभाग को संकुधचत करके उदर मध्य भाग को ढीला रखें। इस समय आपके पेट की सभी मासाँपेशिया ाँएक लंबवत् ्रेखा में होंगीं। इसे ेमध्यमा नौशल कहते ेहैं। जितनी देर तक आराम से रुक सकें, इसी जस्थतत में रुके। कुछ हदनों तक मात्र इसी का अभ्यास करना चाहहए ।

इसके बाद आपको पेटे के दायाँ ेंहहस्से ेको संकुधचत करना है और ढीला छोड़ना है। इसे ेवाम नौशल कहते े हैं। अब बायीँ ंओर की मासाँपेशियों को संकुधचत करें और दायीँभाग को ढीला रखें। इसेदक्षक्षण नौशल कहते ेह।ैं अभ्यास करते–करते िीरे–िीरे आप पेट की मध्य, दॉय और बायीं ओर की मासाँपेशियों को संकुधचत करने की ववधि समझ ि ायगें। आपको इस पर भी ध्यान देना है कक वे एक ओर से दूसूरी ओर कैसे ि ाती है ? एक सतताह तक इसी का अभ्यास करें।

अब मासाँपेशियों को मध्य में रखें। अब इन्हें गोल-गोल घुमाते हुए पहले ेदाहहनी ओर तमपश्चात् ्बायीँ ं ओर ले कर ि ाना है। इसके बाद इनको पहले ेबायीँ ंओर कफर दाहहनी ओर ले कर ि ाना है। आपको मासाँपेशियों को सदा गोलाकार घुमाना है। अभ्यास में तनपुण होने के पश्चात् ्आप इसे िल्दी–ल्दी भी कर सकेंगे;े ककंतुआपको इसके लाभ तभी प्रातत होंगे ि ब आप इसे िीरे–िीरे करेंगे। नौशल की इस अंततम जस्थतत में उदर की मासाँपेशिया ाँ बि अलग-अलग होती हैं और एक ओर सेदूसूरी ओर घूमती हैं तो ऐसा लगता है, िैसे ेमंथंन हो रहा हो।

प्रारंशभक अभ्यासी ि ब दक्षक्षण नौशल करना चाहतेहैं तो उनको थोड़ा बायीं ओर झुकना चाहहए और बायीँ ं ओर की मासाँपेशियों को संकुधचत करना चाहहए । ि ब वे वाम नौशल करना चाहें तो उनको थोड़ा दायीं ओर झुकना चाहहए । मध्यमा नौशल करते ेसमय उनको दोनों ओर से संकुचन के द्वारा संपूण ामासाँपेशियों को आगे ेकी ओर तिका देना चाहहए।



नौशल कक्रया िीण ाकब्,ि अीण ातथा पाचन तंत्र् के अन्य रोगों को दूरू करती है। इसके अभ्यास से उदर के अन्य सभी अंग अन्य सुचारु रूप सेकाय ाकरने लगते हैं और इससे यकृत और अग्न्याय की माशलि होती है। नौशल मानव िातत के शलये वरदान स्वरूप है। यह एक आदि ारामबाण औषधि है।

५. त्राटक

ककसी त्रबंदुं ुवविेष को अपलक जस्थर दृजष्ट से देखना त्राटक कहलाता है। त्राटक मुख्य रूप से िारणा के ववकास तथा मन को केंहित करने के शलये तनहदाष्ट है। यह हठयोग, भजततयोग, ज्ञानयोग और रियोग के सिाकों के शलए अमयधिक उपयोगी है। मन के तनयंत्रण के शलये इससे अधिक उपयोगी अन्य कोई ववधि नहींहै। पद्मासन अथवा शसद्ासिन में बैठ िाइये। आप कुसी पर भी सींबैठै सकते हैं। अपने इष्ट देवता, ॐ का धचत्र अथवा एक सफेद कागि पर काला त्रबंदु—ुइनमें से ककसी एक को अपनेसामनेरखें। त्रबंदु ुअथवा धचत्र को जस्थर

दृजष्ट से देखते रहें। आप एक चमकते ेहुए तारे अथवा घी के हदए की लौ पर भी त्राटक कर सकते हैं। नाशसकाग्र अथवा भ्रूरूमध्य पर दृजष्ट को केंहित करना भी त्राटक कहलाता है। अपनी आखोँ बंद कर लें और ववषय को मानशसक रूप से देखने ेका प्रयास करें। इसका २ शमनट तक अभ्यास करें और िनैः–नैः समय में वृद्धि करें।

त्राटक के अभ्यास सेनेत्र ज्योतत में सुिार होता है, नेत्र रोग दूरू हो िाते ेहैं। कई लोगों ने त्राटक का कुछ हदनों तक अभ्यास करने पर अपनेचश्मे ेउतार के फेंक हदये । त्राटक िारणा िजतत का उच्च स्तर तक ववकास करता है।

६. कपालभातत

यह कक्रया कपाल और फेफड़ों के िुद्धिकरण के शलए है। 'कपाल' का अथ ाहै शसर और 'भातत' का अथ ाहै चमकाना। इस कक्रया के अभ्यास सेकपाल चमकने ेलग िाता है।

पद्मासन अथवा शसद्िासन में बैठै िाइये । नेत्र बंदं कर लें िल्दी–ल्दी पूरक-रेचक करें। इसका अभ्यास तेजी सेकरें, आपको इसमें बहुुत अधिक पसीना आयेगा। यह फेफड़ों के शलए भी बहुुत अच्छा व्यायाम है। ी किपालभातत करने में प्रवीण होते ेहैं, वे सरलता से भजस्त्रका कर सकते हैं। उदर की मासाँपेशियों को संकुधचत करके रेचक बलपूवका ककया िाना चाहहए। प्रारंभ में प्रतत चक्र २० रेचक करें और इसमें िीरे–ीरे वृद्धि करते ेहुुए इनकी संख्या १२० तक कर दें । कपालभातत में कुंभक नहींहोता । कपालभातत श्वसन तंत्र तथा नाशसका को स्वच्छ करता है। यह श्वसन नशलकाओंके संकुचन को दूरू करता है, जिसके फलस्वरूप अस्थमा में आराम होता है और थोड़े ेसमय बाद यह दूरू हो िाता है। इसके अभ्यास से फेफड़ों के शिखाग्रों को पयातात मात्रा में प्राणवायु प्रातत होती है और क्षय रोग पूण ारूप से दूरू हो िाता है। इसके अभ्यास से रतत की अिुद्धियाँ बाहर फेंक दी िाती हैं और पररसंचरण तंत्र तथा श्वसन तंत्र में अच्छा सुिार होता है।

कपालभातत का एक और प्रकार है, इसमें दाहहने नासारंध्र से पूरक करते ेहैं और दाहहनेसे ही रेचक करते े हैं। पुनः दाहहनेसे पूरक करें और बायाँ ेंसेरेचक करें। नेतत कक्रया और मातंधगनी मुिा में वर्णता िीत कम ातथा व्युत कम ाभी कपालभातत के ही रूप हैं।

अध्याय ५

योग में ऊध्वारोहण

१. कुंशिलनी

कुंशिलनी वह आद्य िजतत है िो कक मूलाार में सुतत ध्रुवीय अवस्था में रहती है। कुंशिलनी योग वह योग है, जिसमें कक योगी कुंशिलनी का िागरण करता है और तनम्न छह चक्रों के भेदन द्वारा इसे ेसहस्रार की ओर ले िाता है। वह तनववकाल्प समाधि द्वारा सवोच्च ज्ञान तथा आनंद प्रातत करता है। शसर के िीष ामें भगवान शिव से िजतत का शमलन होता है।

कुंशिलनी मूलाार में जस्थत त्रत्रकोण में स्वयंभूशलगं के ऊपर ववश्राम कर रही है। इसके तीन कुंलि इसके तीनों गुणों को तथा आा कुंलि ववकृततयों को अशभव्यतत करते ेहैं।

सुषुम्ना कंद के मध्य से तनकल कर शसर की ओर िाती है। कंद का अथ ाहै गाठाँ । कंद सभी नाडड़यों का मूल है। गुदा से २ अंगुल ऊपर तथा िननांग से दो अंगुल नीचे कंद जस्थत है। यह आकार में धचडड़या के अंकि समान है। यह चार अंगुल चौड़ा है। इससे ७२००० नाडड़याँ तनकलती हैं। सभी नाडड़यों में से इिा, वपंगला और सुषुम्ना सवाधिाक महमवपूण ाहैं।

मेरुदंि के दाहहनी और बायीीं ंओर सेक्रमि: इिा और वपंगंला नाडड़यााँतनकलती हैं। ये दोनों नाडड़यााँबायाँ ें से दायीीं ंओर एकांतररत रूप से िाती हैं। ये ववशभन्न चक्रों में से हो कर िाती है और भ्रूमध्य में सुषुम्ना के साथ शमल कर त्रत्रवेणी बनाती हैं। यहााँसेवे नासारंध्रों की ओर चली िाती हैं। िो दाहहनेअण्किोष से आती है, वह बायाँ ें नासारंध्र को िाती है तथा िो बायाँ ेंअण्किोष से आती है, वह दाहहनेनासारंध्र को िाती है। इिा चंि नाड़ी है, यह शीतल है। वपंगंला सूय ाा नाड़ी है, यह उष्ण है।

मूलािार चार पंखुडड़यों वाला कमल है। कुंिशलनी यहााँसाढ़े तीन कुंिलि मारे हुए तनवास कर रही है। मूलािार छहों चक्रों का मूल है, इसी कारण इसका नाम मूलािार है।

कुंिशलनी मूलािार चक्र में इस प्रकार दीजततमान होती है, िैसै ेकरोड़ों सूय ाा एक साथ प्रकाशित हो रहे हों। इस चक्र का तमव है, पृथ्वी। िाककनी िजतत यहााँतनवास करती है। इस कमल के अधिष्ठाता देवता ब्रह्मा हैं। यह पृथ्वी का क्षेत्र है। इसका बीि मंत्र है लं।

स्वाधिष्ठान दूसरा कमल है िो सुषुम्ना में िननांगों के मूल में जस्थत है। इसकी छह पंखुडड़या ाँहैं। इसका तमव है िल और बीि मंत्र है वं। यह वरुण-बीि हैं। राककनी देवी यहााँतनवास करती हैं। यह िल का क्षेत्र है। इस कमल के अधिष्ठाता देवता ववष्णु हैं।

तीसरा कमल है मर्णपूर। यह नाशभ के मूल में जस्थत है। इसकी दस पंखुडड़यााँ हैं। यह अजग्न तमव का स्थान है। लाककनी िजतत यहााँतनवास करती है। इस कमल के अधिष्ठाता देवता शिव हैं।

अनाहत चौथा चक्र है। यह हृदय में जस्थत है। इसकी १२ पंखुडड़या ाँहैं। यह वायु का क्षेत्र है। इसका बीि मंत्र है रं। काककनी िजतत यहााँ तनवास करती है। इस कमल के अधिष्ठाता देवता रुि हैं।

पाचाँवा ाँचक्र है ववुिद्ि यह गले में जस्थत है। इसकी १६ पंखुडड़या ाँहैं। यह आकाि का क्षेत्र है। इसका बीि मंत्र है हं। िाककनी िजतत यहााँतनवास करती है। इस कमल के अधिष्ठाता देवता सदाशिव हैं।

आज्ञा छठवा ाँचक्र है। यह त्रत्रकुहट में जस्थत है। इसकी २ पंखुडड़या ाँहैं। यह मन का स्थान है। हाककनी जितत यहााँतनवास करती है। इस कमल के अधिष्ठाता देवता िंभु हैं। यह प्रणव का क्षेत्र है। सहस्रार चक्र सहस्र पंखुडड़यों वाला चक्र है। यह शसर के िीष ाामें जस्थत है। परम शिव यहााँतनवास करते ेहैं। कुंिशलनी सहस्रार में शिव से एक होती है। यह तनववकाल्प समाधि का पररणाम होता है। समाधि में सहस्रार में शिव और िजतत के शमलन से प्रवाहहत होनेवाले अमृत के द्वारा िरीर का पोषण होता है। पीयूष ग्रंथथ जिसे ेरहस्यवाहदयों द्वारा दूरस्थ संवेदी (एक व्यजतत द्वारा दूसरे के मन पर प्रभाव िालना) ग्रंथंथ माना िाता है और इसे ेआममा का स्थान माना िाता है। यह सहस्रार में जस्थत है। यह एक िीवंत ग्रंथथ हैं। िब यह काय ाा करती है तो यह योगाभ्यासी को तनववकाल्प समाधि या चेतनावस्था की प्राजतत में सहायता करती है।

योगी प्राणायाम, बंि और मुिा के अभ्यास के द्वारा सुषुम्ना के द्वार को खोलता है तथा मूलाधार में सोती हुई कुंडिलनी को िगाता है और इसे ऊपर चले छहों चक्रों से होते हुए शसर के शीष ामें जस्थत सहस्रार चक्र में ले कर िाता है । ये छहों चक्र कुंडिलनी के ववश्राम स्थल अथवा जस्थततयााँहैं । वह मूलाधार में जस्थत ब्रह्मग्रंथथ, मर्णपूर में जस्थत ववष्णुग्रंथथ तथा ववशुद्धि में जस्थत रुद्रग्रंथथ का भेदन करता है। ग्रंथथया ाँवे बािाय ेहैं िो कुंडिलनी को ऊपर की ओर बढ़ने से रोकती हैं।

कुंडिलनी सहस्रार में अधिक देर तक नहींरुकती है। इसके वहााँरुकने ेकी अवधि योगाभ्यासी की शुद्धिता, सािना का स्तर तथा आतररक आध्याजममक िजतत पर तनभरा करती है। अनेक अभ्यासी मात्र तनम्न चक्रों में ही रुके रहते ेहैं। वे तनम्न चक्रों में िो आनंद प्रातत करते ेहैं, उसी में ही फंस िातेहैं और शमथ्या तुजष्ट के कारण आगे ेसहस्रार की ओर बढ़ने का प्रयमन नहीं ंकरते। तनम्न चक्रों के आनंद का रसास्वादन उनके सहस्रार के परम आनंद की प्राजतत में बािक है। जिस प्रकार एक िनी व्यजतत जिसके पास सभी प्रकार की सुख सुवविाय ेहैं, वह सोचता है कक यह संसार ही सब कुछ है, इसके परे कुछ भी नहींहै, उसी प्रकार वह योगाभ्यासी िो तनम्न चक्रों तक पहुाँच गया हो, वह शमथ्या कल्पना करता है कक वह परम लक्ष्य तक पहुाँच गया है और अपनी आगे ेकी सािना बंद कर देता है। सहस्रार में पहुाँचने के बाद योगाभ्यासी को यथासंभव कुंडिलनी के सहस्रार में रुकने ेकी अवधि को बढ़ाने का प्रयमन करना चाहहए।

योगाभ्यासी को सदा अपनी िागरूकता बनाये रखने ेका प्रयमन करना चाहहए। यहद वह िड़ समाधि प्रातत करता है, तो उसे ेकुछ भी प्रातत नहींहोगा। उसे ेककसी प्रकार के आध्याजममक आनंद का अनुभव नहींहोगा। उसे ेइस नकारामक अवस्था में प्रवेि करने से बचना चाहहए।

ऊध्वारोहण के समय मन, प्राण, िीव और कुंडिलनी एक साथ ऊपर की ओर बढ़तेहैं । योगाभ्यासी एक चक्र से दूसूरे चक्र की ओर बढ़ता है, तो उसे ेअपनेभीतर से सहायता शमलती है, एक रहस्यमय वाणी उसका प्रमयेक चरण पर पथ प्रदिना करती है।

उसकी देवी मा ाँके प्रतत अटल श्रद्िा होनी चाहहए। यह मा ाँही है, िो उसका पथ प्रदिना करती है। यह माँ ही है िो अपनेपुत्र को एक चक्र से दूसूरे चक्र को ले कर िाती है। वह उसकी अदृश्य रूप से सहायता करती है । वह उसे ेऊपर की ओर िकेलता देती है। उसके आशलंगंन का अनुभव करें। प्रमयेक चरण पर उनकी कृपा का अनुभव कीजिये। उनके साथ एक बालक की भााँत वातालााप कीजिए। सरल और तनष्कपट रहहए।

उनसे ेकहें—"देवी मा,ाँ म ैंआपका हूाँ, आप मेरी आममा का आश्रय स्थल और अवलंबन ह।ैं मेरी रक्षा करें, मेरा पथ प्रदिना करें। मुझ पर दया करें।" आपके सभी संदेह दूरू हो िायगें। वह आपके शलए सब-कुछ करेंगी। उनकी कृपा के त्रबना आप आध्याजममक पथ में ततनक भी आगे ेनहींबढ़ सकेंगे। आप सुषुम्ना के ऊध्वारोहण में थोड़ा भी आगे ेनहींबढ़ सकेंगे।

यहद योगाभ्यासी मूलाधार चक्र का भेदन कर लेता है, तो उसनेपृथ्वी पर ववजय प्राप्त कर ली है। पृथ्वी उसे प्रभाववत नहींकर सकती। यहद वह स्वाधिष्ठान चक्र को पार कर लेता है, तो उसने जल तत्व पर ववजय प्राप्त कर ली है। वह भुवः लोक के संपका में रहता है। यहद वह मणिपूर चक्र को पार कर लेता है, तो उसनेअजग्न पर ववजय प्राप्त कर ली है। अजग्न उसे प्रभाववत नहींकर सकती। वह स्वगा लोक के संपका में रहता है। यहद वह अनाहत चक्र को पार कर लेता है, तो उसनेवायु तत्व पर ववजय प्राप्त कर ली है। वायु उसे प्रभाववत नहींकर सकती। वह महः लोक के संपका में रहता है। यहद वह 'ववशुद्धि चक्र को पार कर लेता है, तो उसनेआकाश तत्व पर ववजय प्राप्त ली है। आकाश उसे प्रभाववत नहींकर सकता। वह ज्ञान लोक के संपका में रहता है। यहद वह आज्ञा चक्र को पार कर लेता है, तो वह तपो लोक के संपका में रहता है। इसके बाद वह सत्य लोक में प्रवेश करता है। आज्ञा चक्र और सहस्रार के मध्य कुछ अन्य छोटे चक्र हैं जैसे गुरु चक्र, सोम चक्र, ललना चक्र, मनस चक्र आहद।

कुंडलिनी के सहस्रार में शिव के साथ शमलन के द्वारा प्रचुर मात्रा में अमृत स्रववत होता है। जब यह नीचे आती है तो यह चक्रों को अमृत सेस्नान कराते हुए जाती है और इन्हें ऊर्जा प्रदान करती है। योगी को ववशभन्न चक्रों में ववशभन्न प्रकार के आनंद और शांतत का अनुभव होता है। तनभयाता, मन की अववचल जस्थतत, तनरंतर ध्यान की जस्थतत, तनष्काम्यता, संतोष, आध्याजत्मक आनंद, शांतत, अंतः आध्याजत्मक शांतत, वववेक, आत्म संयम, मन की एकाग्रता, ईश्वर के अजस्तत्व में दृढ़ आस्था, भजतत, मन की जस्थरता, आसन की जस्थरता, बुद्धिमत्ता, मोक्ष की प्रबल आकांक्षा, करुणा, मधुर वाणी, नेत्रों में तेज, मुखमंडल पर ववशेष तेज तथा आकषाक व्यजततत्व—ये सभी वे धचह्न हैं जो यह इंधगत करते हैं कक कुंडलिनी जाग्रत है और यह मूलाधार चक्र का भेदन करके सुषुम्ना में प्रववष्ट हो गयी है। सुषुम्ना में जितना अधिक ऊर्ध्वारोहण होगा, उतने ही अधिक आध्याजत्मक अनुभव होंगे और उतने अधिक उपरोतत गुण और धचह्न देखे जायेंगे। अंत में कुंडलिनी का सहस्रार में अपने स्वामी शिव के साथ शमलन होता है और तनवववकाल्प समाधि होती है। योगी को मोक्ष प्राप्त होता है और उसे परम ज्ञान और परमानंद प्राप्त होता है। योगी तनम्न चक्रों में प्रलोशभत हो जाता है। उसे समस्त शसद्धियों को त्याग देना चाहहए, मात्र तभी वह अपने लक्ष्य तक पहुँच सकेगा, शसद्धियाँ उसके पथ में बाधक है। यहद वह शसद्धियों के साथ खेलने लगेगा तो वह अपना लक्ष्य चूक जायेगा और उसका पतन हो जायेगा। जो जागरूक और सावधान नहींहै, जिसके भीतर दृढ़ वैराग्य और वववेक नहींहै, उस योगाभ्यासी के मन को भटकाने के शलए शसद्धियाँ प्रलोभन हैं।

वह फल जो स्वयमेव वृक्ष पर पकता है, वह अत्यधिक मीठा होता है, लेकेकन यह पकने में बहुत अधिक समय लेता है। प्रथम श्रेणी की इमारती लकड़ी धीरे-धीरे बढ़ने वाले वृक्षों से प्राप्त होती है। वे वृक्ष कई वषों तक धीरे-धीरे बढ़ते हैं। इसशलए इसी प्रकार वह साधक जो दीघकााल तक धैय ा और उत्साह के साथ कठोर साधना करता है, पथ में आनेवाली बाधाओं के बाद भी आध्याजत्मक साधना में दृढ़ता पूवका लगा रहता है, जो अपनी गलतियों तथा दुबालताओं को स्वीकार करता है और उन्हें अनुकूल ववधियों द्वारा दूर करने का प्रयास करता है, वह अपनी कुंडलिनी का जागरण कर लेता है और पूण ायोगी बन जाता है। आजकल साधक बहुत ही अधैयवान हैं। वे थोड़ा प्राणायाम, शीषासन और जप करके कुछ महीनों में ही कुंडलिनी जागरण करके पूण ायोगी बनना चाहते हैं। यहद

कोई अिुद्धियों और रोगों सेमुतत हो तो कुंशिलनी स्वयंग्रित होगी और उसे ेलाभ प्रातत होगा। यहद सािक का हृदय अपववत्र हो और कामनायें उसके मन में दबी हों, ऐसी जस्थतत में यहद वह हठयोग द्वारा बलपूवका कुंशिलनी का ागिरण करे, तो उसे ेएक लोक सेदूसूरे लोक में ितेसमय ववशभन्न प्रकार प्रलोभन आयगें ेऔर उसका पतन हो िायेगा, उसके पास इन प्रलोभनों को रोकने के शलए मानशसक िजतत ही नहींरहेगी। मा ाँकुंशिलनी सभी योग सािनाओं में आपका पथ प्रदिना करें! उनका आिीवादा आप सब के ऊपर हो!

२. कुंशिलनी का िागरण कैसे करें?

कुंशिलनी उस व्यजतत के द्वारा िाग्रत होती है िो कक कामनाओंसे ऊपर उठ िाता है। वह योगी जिसका हृदय िुद्िहो और मन वासनाओं और कामनाओं से मुतत हो, वह कुंशिलनी िागरण से लाभाजन्वत होता है। वह मनुष्ट्य जिसके मन में अनेक अिुद्धिया ाँहों, तो यहद वह आसन, प्राणायाम और यौधगक कक्रयाओंद्वारा कुंशिलनी ागिरण कर लेतो वह अपने पैर तोड़ लेगा। वह योग की सीढ़ी पर चढ़ने ेयोग्य ही नहीं रहेगा। लोगों को सवप्राथम िुद्धि प्रातत करनी चाहहए, इसके बाद सािना का ज्ञान और एक योग्य तनदेिक प्रातत करना चाहहए और जस्थर तथा िीरे-िीरे अभ्यास करना चाहहए।

कुंशिलनी का िागरण हठयोधगयों द्वारा आसन-प्राणायाम से, रियोधगयों द्वारा मन के प्रशिक्षण से, भततों द्वारा भजतत और पूण ाआमम समपणा से और ज्ञातनयों द्वारा ववचार से, तांत्रत्रकों द्वारा मंत्रों से और गुरु की कृपा से स्पि,ा दृजष्ट्ट और संकल्प द्वारा होता है। कुंशिलनी का उमथान और इसका सहस्रार में अपनेस्वामी शिव के साथ शमलन समाधि को प्रभाववत करता है।

हालाकाँक कुंशिलनी िजतत सप ाके रूप में साढ़े तीन कुंिल मारे हुए है; लेककन वह अपनेभततों के समक्ष जिस भी रूप में वे चाहें, ककसी भी रूप में प्रगट हो सकती हैं। वे राम, कृष्ट्ण, हरर, शिव, दुगाा अथवा गायत्री के रूप में प्रगट हो सकती हैं। योगाभ्यासी कुंशिलनी िजतत को अपने हदव्य चक्षुसे वास्तव में देख सकता है।

कुंशिलनी िजतत के सहस्रार तक िानेके चार रास्तेहैं। सबसे ेलंबा रास्ता है—पीठ के द्वारा मूलािार से सहस्रार तक िाना। वह योगी िो इस माग ासे कुंशिलनी को ले कर िाता है, वह अमयधिक िजततिाली हो िाता है। यह सवाधिाक कहठन माग ाहै। श्री िंकराचाय िाी में कुंशिलनी इसी माग ासे गयी थी।

सबसे छोटा माग ाहै—आज्ञा चक्र सेसहस्रार तक िाना। तीसरा माग ाहै— हृदय से सहस्रार तक िाना। चौथा माग ाहै— मूलािार से सहस्रार तक सामनेकी ओर से िाना।

यहद योगी आज्ञा चक्र पर िारणा करता है, तो नीचे वाले चक्र स्वयं ही खुल िाते ेहैं और उन पर ववयि प्रातत हो िाती है।

जिस प्रकार आज्ञा चक्र के नीचे ेछह चक्र हैं उसी प्रकार आज्ञा चक्र के ऊपर भी छह चक्र हैं, ये हैं—गुरु चक्र, सोम चक्र, मनस चक्र, ललना चक्र आहद।

बि कुंुशिलनी िाग्रत होती है, तो सािक गाता है तथा ववेष ध्वतन तनकालता है ।

उसे ेववशभन्न प्रकार के स्वतन हदखाई देते ेहैं तथा हदव्य गंि का अनुभव होता है। उसे ेशसद्धियााँप्रातत होती हैं। उसे ेमूलािार में एक ति ज्योतत हदखाई देती है, िैसे ेकक दस हिार सूय ाएक साथ चमक रहे हों ।

वह सािक िो साहसी, समवपता, ववनम्र, वववेकी, दयालु, िुद्ि और वैराग्यवान है, वह सरलता पूवका कुंुशिलनी िाग्रत कर सकता है ।

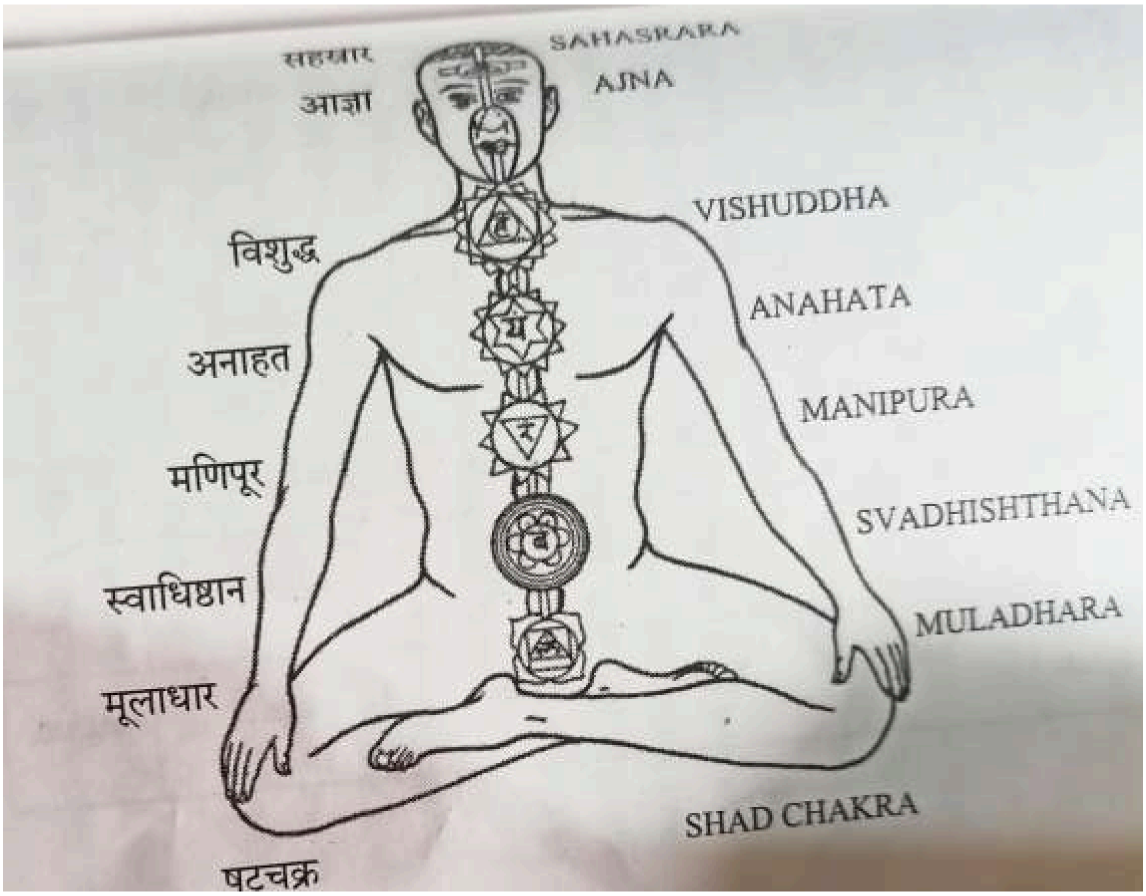
बि कुंुशिलनी िाग्रत हो िाती है तो िरीर और िजततिाली कंपन होते ेहैं। मूलािार में

कुंुशिलनी िागरण के पश्चात् ्प्रकृतत स्वयं ही सभी प्रकार की कक्रयाएं, आसन, बंि, मुिा, प्राणायाम करती है और कुंुशिलनी को सहस्रार में ऊपर की ओर िकेलती है।

३. चक्र

क्रमाक	चक्र	देव	लोक	तत्त्व	पंखुडड़यों की संख्या	बीीाक्षर
१	मूलािार	ब्रह्मा गणपतत	भूः	पूवी्	४	लं
२	स्वाधिष्ठान	ववष्णु ु	भुवः	लि	६	वं
३	मर्णपुर	रुि	स्व:	अजग्न	१०	रं
४	अनाहत	ईि	मह:	वायु	१२	यं
५	ववुिर्द्	सदाशिव	तन:	आकाि	१६	हं

६	आज्ञा	ग्भ्रू	तप:	मन	२	
७	सहस्रार	परमशिव परा–जतत	समय		१००	



४. स्वास्य् और दीघायुा

ििन और मृमृयु के रहस्य में अभी भी अनेक बुद्धिमान अन्वेषक िरावस्था और मृमृयु के कारण को ििनेका प्रयमन कर रहे हैं। मानव िीवन कोशिकाओं के पुनरुमपादन द्वारा चलता है। कोशिकीय िव जिसमें नाशभक होता है,, के पिु को कोशिका कहते ेहैं। मानव िरीर का तनमाणा कई प्रकार की कोशिकाओं के अनेक

समूहों से हुआ है। ये शभन्न-शभन्न कायों का सम्पादन करती हैं और इनका ववखंनि और पुनतनमााणा तनरंतर होता रहता है। एक समयावधि के पश्चात् ्इनकी पुनतनमााणा क्षमता कम हो िाती है। और अब वह वृदि् होनेलगता है। पहले ेऐसा कहा िाता था कक िरीर का प्रमयेक भाग सात वष ामें पूण ानवीन हो िाता है ।

ऊतक कई प्रकार के होते ेहैं िैसै—ेपीी ऊतक, नाड़ी ऊतक आहद। संस्थान भी कई प्रकार के हैं िैसे—े पाचन संस्ं‌थान, नाड़ी संस्ं‌थान आहद। पाचन संस्थान में मुख, अन्न नशलका, आमािय, ' छोटी आताँ, बड़ी आताँ आती है। पररसंचरण संस्थान में हृदय, िमनी तथा कोशिकायेंआती हैं। लशसका प्रणाली में लशसका वाहहनी, लशसका ग्रंधंथयााँआहद आती ह।ैं

पीी संस्थान में जिसमें मवचा आती है, इसमें बाह्य मवचा, उप मवचा, तथा स्वेदे ग्रंधथया ाँजिनसे ेपसीना तनकलता है तथा मवगवसीय ग्रंधथयााँजिनसे ेबसा स्रववत होती है, आती हैं। मूत्र संस्थान में गुदे, मूत्रािय तथा मूत्र नशलकाये आती हैं। प्रिनन संस्थान में पुरुषों में वृषण, जस्त्रयों में गभािाय और अण्िाियि आते ेहैं । अंतःस्रावी ग्रंधथयााँ, िैसे ेगदान में अवटु ग्रंधथ, परावटु ग्रंधंथ, मजस्तष्क में पीयूष ग्रंधथ तथा अधिवृतक ग्रंधथया ाँ। िरीर के ऊतकों में होनेवाले उपचय तथा ववखंनि के पररवतनाों के औसत को चयापचय कहते ेहैं।

एक वैज्ञातनक का ववश्वास है कक रतत पररसंचरण संस्थान में मृमयु का रहस्य सजन्नहहत है और इसी कारण वह रासायतनक पदाथ ाद्वारा रतत का उपचार करता है।

एक अन्य वैजै्ञातनक का ववश्वास है कक िीवन का स्थान अवटु ग्रंधथ है। इसशलए वह वृदि् हो चुकी अवटु ग्रंधथयों को धचम्पांिी की युवा वेररल ग्रंधथयों से स्थानांतररत करता है। अन्य वैज्ञातनक सोचतेहैं कक वृदि्ावस्था मानव िरीर कुछ मुख्य ग्रंधथयों के क्षय के कारण होती है। ऐसेकई उदाहरण है कक दुबुला मनुष्यों को इन ग्रंधथयों का रस मुहाँ के द्वारा अथवा ईंिेतिन के द्वारा देनेसे वे स्वस्थ भी हो गये। ऐसेचममकार तनमय ही होते ेरहते ेहैं, लेककन वे रोगी व्यजततयों को स्वस्थ मात्र करते ेहैं। ये िीवन की सामान्य अवधि में वृदि्धि नहींकरते ेऔर न ही वे धचर-युवा बने रहने में आने वाले ेप्रततरिोंीं का सामना करनेमें सहायता ही करते ेहैं। वे एक अस्सी वषीय वृदि् को सौ वष ाकी आयु तक पहुाँचाने में सक्षम नहींहैं। कोशिकाओंके ववखंनि की प्रकक्रया जिसे वृदि्ावस्था कहते ेहैं, से मनुष्य अिो भी मर रहा है।

रोगी यहद अिड़ है तो उसके पुननवीनीकरण का कोई स्थायी प्रभाव नहीं ंहोता। यह ठीक वैसैा ही होता है िैसिे ेएक थके हुए व्यजतत को िराब की बोतल से उत्ते्िेना आती है और वह िीघ्र ही पुनः धगर पड़ता है। वे नेत्र जिनमें कुछ देर के शलए चमक आयी थी, पुनः तनस्तिेि हो िाते ेहैं। मजस्तष्क थोड़ी सी देर के शलए अमयंत तीव्रता से काय ाकरता है और बाद में पुनः कमिोरी अपना प्रभाव हदखाने ेलगती है। कृत्रत्रम रूप से उपचाररत करके ग्रंधथयों को उनकी क्षमता से अधिक काय ाकरने के शलए बाध्य ककया िाता है। यहद ये वैजै्ञातनक इन कोशिकाओं को जिस प्रकार वे युवावस्था में स्वयं ही अपनी पूव ाअवस्था को प्रातत करती थीं, उसी प्रकार वे वृदि्ावस्था में भी प्रातत कर लें, ऐसी कोई खिो ववश्वसनीयता से करते,े तो इस मानव िरीर के उपयोग की कोई सीमा नहींहोती।

रीर का सौन्दय,ा िोभा और अभेद्य सुदृढ़ता-ये सभी इस बात की ओर संकेत करते ेहैं कक आपका िरीर पूण ा स्वस्थ है। • भिोन ऊिा का पुंि है। िरीर ककसी अन्य स्रोत पर तनभरा हो सकता है-िैसे ेसूय,ा हदव्य प्राण, संकल्प जितत आहद। हठयौधगक कक्रयाएँिरीर में आंतररक रूप से सिार करती है तथा कोशिकाओं को नवीन जितत, ओि और िीवनी िजतत प्रदान करती है। योगी ऊिा ाके अविोषण तथा िरीर के संरक्षण के शलए ऊिाके प्रयोग की ववधि का ज्ञान रखतेहैं। उनके पास अमयधिक गमी और िीत को सहन करने तथा भोिन और िल के त्रबना िीनेकी क्षमता होती है। वे इन सभी िजततयों को अपनी दृढ़ इच्छा िजतत से प्रातत करता है। िरीर को स्वस्थ रखने ेकी एक और ववधि है— वायु कुंभक । इस ववधि में वायु को तनगला या खाया िाता है। इससे िरीर अभेद्य हो िाता है और उसे कोई आघात नहींपहुंचा सकता है। ऐसेयोगी को रोग, मृमयु अथवा कष्ट का अनुभव नहींहोता ।

योगी चाँगदेव सौ वष ातक जिये। वे आलंदी (महाराष्ट्र) के योगी ज्ञानदेव को देखने के शलए बाघ पर सवार हो कर गये थे। उनके सामने मृमयुदेव यमराि िब भी आते ेथेतो वे अपनेप्राणों को सुषुम्ना में ले कर चले िाते ेथे े और समाधिस्थ हो िाते ेथे। इस प्रकार उन्होंनेकई बार मृमयुदेव को पराजित ककया । योधगयों के पास इच्छा मृमयु की शसद्धि होती है।

५. ब्रह्मचय ाद्वारा िीवन में वृद्धि

वीय ाके संरक्षण से पुरुष िरीर की पूणताा, नवयौवन और दीघायुा को प्रातत करता है। यहद पुरुष के िरीर से वीय ाका स्रवण तनरंतर होता रहे, तो या तो यह िरीर सेतनष्ट्काशसत हो िाता है अथवा यह अविोवषत हो िाता है। वतमाान में प्रमाणणत तथा तनरंतर ककये िानेवाले वैज्ञातनक अन्वेषणों के द्वारा यह शसद् हो गया है कक िब वीय ाका संरक्षण ककया िाता है, तो यह िरीर द्वारा अविोवषत कर शलया िाता है। यह रतत का पोषण करता है और मजस्तष्ट्क को बल प्रदान करता है। िरीर को िजततिाली तथा मन को ओिस्वी बनाने के शलए और बुद्धि की प्रखरता हेतु वीय ाका संरक्षण आवश्यक है।

वीय ाका नाि चाहे ऐजच्छक हो अथवा अनैजच्छक िीवनी िजतत का प्रमयक्ष नाि है । अब तो यह सावभाौशमक रूप सेस्वीकार कर शलया गया है कक रतत के कुछ वविेष घटक वीय ाके संघटन में भाग लेतेहैं। यहद ये तनष्ट्कष ासही हैं तो इनसे ेयह शसद् होता है कक मनुष्ट्य को स्वस्थ रहने के शलए नैततकतापूण िीवन त्रबताना आवश्यक है।

ब्रह्मचय ाकाया शसद्धि प्रातत करने का मुख्य आिार है। पूण ाब्रह्मचय ाका पालन करना सवाधिक महमवपूण ाहै। योगाभ्यास द्वारा वीय ाओज िजतत में पररणणत हो िाता है। ओज िजतत से समस्त कोशिकाय ें सिीव अथवा ववद्युत िजतत संपन्न हो िाती हैं।

ब्रह्मचय ाके पालन में िीषासान, प्राणायाम और ध्यान सहायक होते ेहैं। ये िरीर को भीतर से पुनिीववत करते ेहैं और कोशिकाओं को नवीन बल, ओज और िीवनी िजतत प्रदान करते ेहैं। योगी का िरीर तनदोष होता है। उसके कक्रयाकलापों में आकषणा और शिष्टता होती है। वह इच्छा मृमृयु का स्वामी होता है। इसीशलए भगवान कृष्ण अिुना से कहते ेहैं: "तस्माद्योगी भवािुना " — इसशलए हे अिुना, तुम योगी बनो।

यहद योगी काया शसद्धि को प्रातत कर लेता है, तो समस्त रोग और उनकी प्रवृवृत्तया ाँनष्ट हो िाती हैं। वह समस्त द्वंदों िैसे ेसदी-गमी आहद सेअप्रभाववत रहता है। मल-मूत्र की मात्रा न्यून हो िाती हैं अथवा ये अदृश्य हो िाते ेहैं। भूख-तयास की इच्छा समातत हो िाती है। वह भोिन बहुत ही थोड़ा लेता है अथवा भोिन मयाग देता है। उसे ेककसी प्रकार का ददा नहींहोता। सदी-गमी अथवा ददा के स्थान पर उसे ेकुछ सुखदायक अनुभव होते ेहैं।

अर्णमा, महहमा और लधिमा, ये सभी शसद्धियााँकाया शसद्धि के अंतगता आती हैं। योधगयों और ऋवषयों तथा आयुवेद की कायाकल्प की ववधि को जिससेकक नवयौवन की पुनः प्राजतत होती है, उसे ेवैज्ञातनकों तथा धचककमसकों की पजश्चमी ववधि (जिसमें व्यजतत का उपचार भौततक आिार पर ककया िाता कायाकल्प ववधि को पराजित नहींकर सकती है, तयोंकक कायाकल्प की कक्रयाववधि महान् ्तपजस्वयों द्वारा प्रयोग की िा चुकी है तथा इसके द्वारा उन्होंनेनवयौवन प्रातत ककया है । कायाकल्प वास्तव में एक आयुवािा रसायन है िो िरीर को स्थातयमव प्रदान करता है।

इसके द्वारा आप िब तक चाहे अपनेिरीर को स्वस्थ और बलवान बनाये रख सकते हैं। वास्तव में यह रीर हमारे लक्ष्य की प्राजतत हेतु सािन है । कल्पना करें एक मनुष्य योगाभ्यास करता है, लेककन तनववकाल्प समाधि प्रातत करने के पूव ाही उसकी मृमृयु हो िाती है। कफर वह नवीन िरीर प्रातत करता है और पयाातात प्रगतत ककए त्रबना ही उसकी मृमृयु हो िाती है, तो इस प्रकार मरनेऔर पुनः िन्म लेनेमें बहुत सा समय व्यथ ाचला िाता है । लेककन यहद हमारा िरीर स्वस्थ और िजततिाली बना रहे, यहद हम िन्म और मृमृयु से मुतत हो सकें तो हमारे पास योग सािना हेतु बहुत समय होगा और हम अपने िीवन के लक्ष्य को यहीं ंऔर इसी िन्म में प्रातत कर सकेंगे। यही रसायनों का शसद्ान्ति है। ये िरीर को अमर बनाना शसखाते ेहैं, जिससे ेहम कायाकल्प जिसमें ड़ी-बूहटयों, पारा, गंिक अथवा नीम या आवाँलेका प्रयोग होता है, के द्वारा िीवन के लक्ष्य आममसाक्षामकार को प्रातत कर सकें ।

इस िरीर का तनमााणा मन के द्वारा मन के उपयोग हेतु हुआ है । यह मन ही है िो िरीर का तनमााणा करता है। मृमृयु होने पर यह मन इस भौततक िरीर रूपी आवरण को छोड़ देता है और दूसूरे िन्म में नवीन िरीर रूपी आवरण को िारण कर लेता है। यह उसी प्रकार है जिस प्रकार मनुष्य िीणा–िीण ावस्त्र को फेंक कर नवीन वस्त्र िारण कर लेता है। मन ऊिा ाके ववश्वव्यापी कोष से जितनी चाहे उतनी िजतत ग्रहण कर सकता है। यहद मन अगले िन्म में नये िरीर का तनमााणा कर सकता है, तो वह यही काम त्रबना इस वतमाान िरीर को नष्ट ककये, उन्हींकोशिकाओं को नवीन करके िो इस िरीर का तनमााणा करती हैं अभी और यहींतयों नहींकर सकता ? यही रसायनों का शसद्ाति है और यही शसद्ाति एकदम सही, ठोस और स्थायी है।

६. ारणा

“दिबन्जिश्चत्तस्य ारणा"-मन को ककसी बाहरी वस्तु अथवा ारीर के भीतर ककसी त्रबन्दु ुपर केजन्ति करना ारणा कहलाती है। एक बार संस्कृत के एक ववद्वान् ्ने कबीर से प्रश्न ककया—“अभी आप तया कर रहे हैं?"

कबीर ने उत्तर हदया- “पंडित ाी, म ैंसांसाररक वस्तुओं से मन हटा कर भगवान के चरण कमलों में लगा रहा हूाँ।" इसे ेही ारणा कहते ेहैं। उत्तम चररत्र, आसन, प्राणायाम तथा ववषय वस्तुओं से पृथृकता ारणा में ाीघ्र प्रगतत हेतु बड़ेही सहायक हैं। ारणा योग की सीढ़ी का छठवा ाँचरण है । मन ािहा ाँहटक सके, ऐसी ककसी वस्तु के त्रबना ारणा हो ही नहींसकती । तनजश्चत उद्देश्य, रुधच तथा एकाग्रता ारणा में सहायक होते ेहैं।

इजन्याँआपको बाहर खींचं ले ाती हैं तथा आपके मन की ांतत को भंगं कर देती हैं। यहद आपका मन बेचैन है, तो आप कुछ भी प्रगतत नहींकर सकते । ािब अभ्यास द्वारा मन की ककरणें एकत्रत्रत हो ाती हैं, तो मन एकाग्र हो ाता है तथा आपको भीतर से आनंद प्रातत होता है। उफनते ेआवेगों को ांत करें ।

आपके भीतर अथक ैय,ा दृढ़ संकल्प तथा सहहष्णुता होनेचाहहये। आपको अभ्यास में अमयधिक तनयशमत होना चाहहये, अन्यथा आलस्य तथा ववरीी ाजततयााँ आपको लक्ष्य से दूरू ले ायगेी। एक उच्च प्रशिक्षक्षत मन संकल्प के बहहष्कार हेतु प्रयुतत ककया ा सकता है।

प्रमयेक व्यजतत के पास ककसी न ककसी प्रकार की ारणा की थोड़ी क्षमता होती है । लेककन आध्याजममक ववकास हेतु ारणा का उच्च स्तर तक ववकास करना चाहहये। वह थोड़े ेसमय में अधिक काय ाकर सकता है। । ारिणा करते ेसमय मजस्तष्क पर कोई तनाव नहींहोना चाहहये । आपको मन के साथ संघष ानहींकरना चाहहये ।

वह मनुष्य जिसका मन सभी प्रकार की कल्पनाओंतथा वासनाओंसे पूण ाहै, वह ककसी भी ववषय पर कहठनाई से एक सेकेंतिक ही ारणा कर सकता है । ब्रह्मचय,ा प्राणायाम, आवश्यकताओं तथा गततववधियों में कमी, ववषय वस्तुओं का मयाग, एकांत वास, मौन का पालन, इंहियों का संयम, वासना, लोभ, क्रिो, अनावश्यक लोगों से शमलना-ुलना, समाचार पत्र पढ़ना एवं शसनेमा देखना मयाग दें। इन सभी प्रयमनों से ारणा ाजतत में वृद्धि होती है ।

सांसाररक दुुःखों तथा कष्टों से मुजतत हेतु एकमात्र उपाय है ारणा । इसके अभ्यासी का उत्तम स्वास्् होता है, वह प्रसन्न रहता है । उसकी अंतदृजाष्ट सूक्ष्म होती है । वह ककसी भी काय ाको बड़ी ही दक्षता पूवका कर

सकता है । िारणा उफनतेआवेगों को िुद् एवं िांत करती है, ववचार िजतत को दृढ़ करती है एवं यिोनाओंको स्पष्ट करती है। यम-तनयम द्वारा मन को िुद् कीजिये, िुद्तिा के त्रबना िारणा का कोई उपयोग नहींहै। ककसी भी मंत्र का िप एवं प्राणायाम मन को जस्थर करते ेहैं, ववक्षेप दूरू करते ेहैं, िारणा िजतत में वृद्धि करते ेहैं। यहद आप सभी ववचलनों से मुतत होंगे ेतो ही िारणा सम्भव है। िो आपको अच्छा लगेतथा िो मन पसंद करता हो ऐसी ककसी वस्तु पर िारणा कीजिये। प्रारंभ में मन को स्थूल ववषयों पर िारणा हेतु प्रशिक्षक्षत कीजिये, बाद आप सूक्ष्म वस्तुओं अथवा तनगुणा ववचारों पर सफलता पूवका िारणा कर सकते हैं। िारणा के अभ्यास में तनयशमतता सवाधिाक महमवपूण ाहै ।

स्थूल ववषय : दीवार पर काला त्रबंदु,ु मोमबत्ती की लौ, चमकता हुआ तारा, चंमिा, ॐ का धचत्र, भगवान राम, कृष्ण, देवी अथवा आपके इष्ट देव के धचत्र को अपनेसामनेरखें। आखोँ खुली रखें ।

सूक्ष्म ववषय : अपनेइष्ट देवता के धचत्र के सामनेबैठ िाइये । आखोँ बंदं कर लीजिये । भूरूमध्य अथवा हृदय में अपने इष्ट देवता के मानशसक धचत्र को लाय।ें मूलिाार, अनाहत, आज्ञा अथवा अन्य ककसी चक्र पर िारणा करें।

७.. यौधगक वणमााला

आसन आपको दृढ़ और स्वस्थ बनाते ेहैं और अनेक रोगों को दूरू करते ेहैं।

भजस्त्रका प्राणायाम फेफड़ों का ववकास करता है और टी. बी. रोग के कीटाणुओं को नष्ट करता है तथा फेफड़ों की िजतत तथा क्षमता में वृद्धि करता है।

भिुंग, िलभ और िनुर आसनों के अभ्यास से कब्ि दूरू होता है।

निुरासन भिुंग और िलभ आसनों का संयुतत रूप है।

संयशमत आहार लेना, सादा िीवन और उच्च ववचार रखना - ये योगाभ्यासी को उसके लक्ष्य की िीघ्र प्राजतत में सहायता करते ेहैं ।

उपवास ववष तनकालते ेहैं, िरीर को िुद् करते ेहैं और कोशिकाओं को पुनीववत करते ेहैं।

गभासान पाचन िजतत तथा भूख में वृद्धि करता है और आतोँ के अनेक रोगों को दूरू करता है।

हलासन रीढ़ की हड्डी को लचीली बनाता है।

प्रमयाहार और दम के अभ्यास से इंहियों पर तनयंत्रण ककया िाना चाहहए ।

आसन और प्राणायाम के साथ-साथ ॐ अथवा हरर ॐ का िप भी करना चाहहए ।

कुंभक दीघायु प्राजतत तथा कुंिशलनी िागरण में सहायता करता है ।

लोलासन हाथों और अग्र भुिाओंकी मासाँपेशियों को िजततिाली बनाता है ।

वैराग्य, अभ्यास, समसंग, ववचार, वासनाओं के उन्मूलन, अहंकार के नाि, प्राणायाम, ध्यान तथा
करुणा, सज्नता, आममदमन, िांतत और संतोष िैसे ेसदगुणों के अिना के द्वारा मन पर तनयंत्रण पाया िा
सकता है।

प्राणायाम के अभ्यास से नाड़ी िुद्धि प्रातत होती है ।

ऊध्व ापद्मासन स्वतन दोष को रोकता है, वीय ािजतत को अिौ िजतत में रूपांतररत करता है ।

पजश्चमोत्तानासन मोटापा दूरू करता है, िठराजग्न बढ़ाता है और पेट के रोगों को दूरू करता है।

उपिवी इंहियों के द्वारा उमपन्न उत्ेिना से यहद तुलना की िाये तो तवेटा का भूकम्प भी कुछ नहींहै।

िीघ्र और ठोस प्रगतत के शलए आसन और प्राणायाम का तनयशमत अभ्यास अतनवाय ापूवापेक्षा है।

िीषािसान सब आसनों का रािा है। यह वीय ािजतत को अिौ िजतत में रूपांतररत करता है, स्मरण िजतत

तथा बौद्धिक क्षमता का ववकास करता है। और रोगों को दूरू करता है ।

त्राटक मन को एकाग्र करने में सहायता करता है और नेत्रों के रोगों को दूरू करता है।

उड्डियान बंि उत्तम स्वास्थ्, िजतत और िीवनी िजतत प्रदान करता है। और पाचन संस्थान के रोगों
को नष्ट करता है ।

वज्रासन आलस्य को दूरू करता है, रीढ़ की हड्डी को मिबूत बनाता है, पाचन में सहायता करता है और
ध्यान हेतु अमयधिक उपयोगी है।

योग की कठोर साधना हेतु िीत ऋतु श्रेष्ठ समय है।

िीतली और सीमकारी प्राणायाम के अभ्यास से मुखिुष्कता (मुहाँ का असामान्य रूप से सूखना) रोग दूरू
ककया िा सकता है।

योग मुिा पेट के रोगों को दूरू करती है तथा कुंुिलिनी का िागरण करती है।

'िीरोशसस' ववटाशमन ए की कमी सेहोनेवाला रोग है। त्राटक तथा िीषासान के अभ्यास से यह रोग दूरू ककया िा सकता है।

८.योग में मूल बंि

अन्नमय कोष िो कक भोिन के सार से बना है उसके पीछे प्राणमय कोष जस्थत है िो कक प्राण अथवा प्राण वायु से तनशमता है। यह प्राण िरीर को चलाता है । िब प्राण भौततक िरीर से अलग हो िाता है, तो जिसेहम मृमृयु कहते ेहैं, वह सुतनजश्चत हो िाती है। यह प्राण संपूण िारीर में व्यातत रहता है ।

प्राण के द्वारा देवता, मनुष्ट्य और पिु िीववत रहते ेहैं । प्राण ही वास्तव में सभी प्रार्णयों का िीवन है। इसी कारण इसे ेवैजश्वक िीवन अथवा सभी के शलए िीवन कहा िाता है। िो प्राण की ब्रह्म की भाताँत पूिते हैं, वे पूण िीवन प्रातत करते ेहैं। यह प्राण सदैव ऊपर-नीचे होता रहता है और मन को अजस्थर रखता है। प्राण के स्पंदन संसार वृकूष अथवा नश्वर अजस्तमव का कारण हैं ।

योग इस प्राण पर तनयंत्रण तथा इस तनयंत्रण द्वारा ईश्वर के साथ आनंदपूण ाऐतय प्रातत करने की ववधियों की शिक्षा देता है । प्राणायाम एवं मुिाओं के अभ्यास से प्राण तनयंत्रण में आ िाता है ।

मूल बन्ि एक यौधगक कक्रया है, िो योगाभ्यासी को अपान एवं वीय िाजतत को ऊपर ले िाने में सहायता करता है । अपान की नीचे की ओर िानेकी प्रवृवृत्त है । प्राण और वीय िाजतत के इस नीचे की ओर होनेवाले प्रवाह को मूल बन्ि के अभ्यास से रोका िाता है। योगाभ्यासी शसद्िासिन में बैठै कर अपान और वीय िाजतत को गुदा द्वार को संकुधचत करके तथा कुंभक के अभ्यास के द्वारा ऊपर की ओर ले कर िाता है । दीघकाालीन वीय िाजतत का नीचे िाने वाला प्रवाह रुकता है और वीय ाओज िजतत या आध्याजममक ऊिा ामें पररर्णत हो िाता है, यह ध्यान में सहायता करती है ।

यह बंि स्वितन दोष को रोकता है तथा ब्रह्मचय ापालन में सहायता करता है । ऐसी लाभदायक यौधगक कक्रया िो प्राचीन काल के ऋवषयों और । योधगयों द्वारा बतायी गयी, उसका आि लोगों द्वारा दुरुपयोग ककया िा रहा है और वतमाान काल के कई अनाड़ी अज्ञानी योग सिाकों द्वारा इसकी गलत ढंग से व्याख्या की िा रही है। वे इस कक्रया को लोगों को अपने स्वाथ ाको सिाने ेके शलए तथा िन कमाने के शलए शसखातेहैं। वे लोगों के समक्ष ऐसा प्रचार करते ेहैं कक इससे वे अधिक देर तक अपनेवीय ाको रोक सकते हैं, जिससे कक वे अधिक देर तक यौन सुख का आनंद ले सकते हैं। वे इस बंि को िितनक लोगों को शसखाते ेहैं । कुछ भ्रशमत गृहस्थ इन दम्भी योधगयों (जिनका लक्ष्य सुख-सुवविापूण िीवन हेतु िन कमाना है) के कथनों से मोहहत हो िाते ेहैं और इस कक्रया को

सीखने लगतेहैं । वे इस कक्रया की िजतत के कारण इसमें अमयधिक शलतत हो िाते ेहैं और अपनी िीवनी िजतत खो बैठैते ेहैंऔर अल्पकाल में ही धचंतां और िरीर का ववनिा उन्हें घेर लेता है । इस कक्रया के गलत अभ्यास से अपान अपनेस्थान सेहट िाती है और उनको तीव्र पेटददा, कब्ज और बवासीर िैसे ेअनेक रोग हो िाते ेहैं ।

इन अनाड़ी योधगयों ने लोगों को बड़ी हातन पहुुँचाई है । प्राचीन काल के ऋवषयों और योधगयों की इस उपयोगी कक्रया को ब्रह्मचय ाकी प्राजतत तथा बंत्रिय के रूप में प्राणायाम में सफलता के शलए बताने के स्थान पर, इन भ्रशमत आममाओं ने गृहस्थों को अधिक कामुक बननेहेतु तथा और अधिक कामोपभोग में शलतत रहने हेतु उत्तेजित ककया है। ये योग ववज्ञान तथा योधगयों पर एक कलंकं हैं ।

वेतका देते ेहैं—"हमें आिुतनक युग के अनुसार चलना चाहहए। लोग इसे ेचाहते हैं । उन्हें इन कक्रयाओंसे फायदा होगा। वे इस कक्रया के अभ्यास सेअधिक सुखी हैं।" वास्तव में तया ही अद्भुत दिना है ? यह ववषयासतत एवं मायावी िनों का दिना है। यह ववरोचन का दिना है। यह मासाँ का दिना है।

हे अज्ञानी मानव ! अपनी आखोँ खोलो। अज्ञानता के गहन अंकिार से िागो। ऐसे कपटी योधगयों अथवा पाखंडी गुरुओं के मिुर वचनों तथा अश्लील प्रदिनाों से भ्रशमत न हों। ऐसेअभ्यासों को छोड़ दें। वीय ाजतत का संरक्षण कीजिए। इसे िप, कीतना, प्राणायाम और ववचार द्वारा ओज िजतत में पररर्णत कीजिए । पववत्र िीवन व्यतीत कीजिए। िीवन उच्च उद्देश्यों हेतु बना है।
यह वीय ाआपका बहुमूल्य खजाना है । प्रमयेक बूदूँ का संरक्षण कीजिए। िीवन आमम साक्षामकार हेतु तनशमता हुआ है। यहाँतक कक अब वैज्ञातनक भी खुल कर घोषणा करते ेहैंकक जिसने वीय ाजतत के ऊपर पूण ा तनयंत्रण प्रातत ककया है, उसका संपूण िरीर िरीररक, मानशसक तथा आध्याजममक रूप से दृढ़ होता है। वह ऐसी जिततया ाँप्रातत करता है, िो कक ककसी भी अन्य सािनों से प्रातत नहीं ंहो सकती हैंतथा वह अमरता, परम िांतत और परमानंद का उपभोग करता है।

हे ज्ञानवान योगी िन, कृपा करके लोगों को गलत राह न हदखाय।ें स्वयं को प्राचीन काल के पूिनीय ऋवषयों का योग्य शिष्य कहें। श्रेष्ठ तथा उदार बनें। ऊँचा लक्ष्य रखें। सच्चे योगी बनें। यहद आप योग के ज्ञान का इस प्रकार प्रचार करेंगे ेतो ववेकी एवं चररत्रवान िन आप पर हाँसगें। उन्हें ब्रह्मचय ापालन के उपायों का ज्ञान प्रदान करें। उन्हें सच्चा योगी बनाय।ें लोग आपका आदर करेंगे ेतथा आपकी तनष्काम्य सेवा की प्रिंसा करेंगे। यह ववश्व ऐसे सच्चे ेयोधगयों सेपूण ाहो, िो प्राण, मन तथा वीय ातनयंत्रण हेतु लोगों को सही ववधियों की शिक्षा दें। यह भूशम उपरोतत पाखंडी योधगयों सेमुतत हो। सभी उधचत बुद्धि एवं योग के सही ज्ञान से युतत हों। आप सभी पववत्रता एवं हदव्यता का िीवन व्यतीत करें। आप सभी हदव्य योधगयों की भाताँत चमकें ।

९.नव चक्र ववेक

(सौभानय लक्ष्मी उपननषद के मंर)

चक	नाम
१.	ब्रह्म चक्र (अिर चक्र)
२.	स्वाधिष्ठान चक्र
३.	नाशभ चक्र
४.	मर्णपूर चक्र
५.	कांता चक्र
६.	तालुचक्र
७.	भूचक्र
८.	आज्ञा अथवा तनवाणा चक्र, ब्रह्मरंध्र का स्थान
९.	आकिा चक्र

ववविर :-

१. यह चक्र तीन बार घूमा हुआ है और यह एक देखने में सूय ाके गोले की भाताँत है । यहाँजितत अजग्न के रूप में रहती है। यहाँ कामपीठ है िो कक सभी कामनाओं का दाता है।

यहाँउदयन पीठ है, िो कक व्यजतत को संसार को अपनी ओर आकृष्ट करने में सहायता करता है।

२

यह सप ाके रूप में पाचाँ बार कुंिशलित है। यहाँकुंिशलिनी का स्थान इतना प्रकािमान है िैसे ेकक करोड़ों

. सूय ाएक साथ चमक रहे हों और प्रकृतत में यह ववद्युत की भाताँत है ।

३ इस चक्र में कमल की भाताँत आठ पंखुडुड़या ाँहैं। इसके मध्य में ज्योतत का एक त्रबंदु ुहै।

. इस चक्र की बायीं ओर इिा अथवा चंनाड़ी है तथा इसके दाहहनी ओर वपंगला अथवा सूय ानाड़ी है।

४ इसके मध्य में सुषुम्ना नाड़ी है, िो कक सफेद रंग की है।

यहाँपर सदा अमृत का प्रवाह होता रहता है। इस त्रबंदु ुपर िारणा करने से तनववकाल्प समाधि प्रातत

. होती है।

५ ६. यह चक्र अंगूठे के आकार का है। यहाँज्ञान चक्षु जस्थत है, िो कक एक बड़ेदीपक के समान है।

. यह परब्रह्म चक्र भी है। यह िालंरि पीठ का स्थान है, िो आनंद अथवा मोक्ष का दाता है।

यह सोलह पंखुडड़यों वाले कमल के आकार का है। यहाँमहान् ्िजतत है।

७

.

८

.

९

.

१०. यह सभी कामनाओं के अंत को अशभव्यतत करता है।

ततरुमूलर ने अपने ततरुमततरम् ्में तनम्न चक्रों के बारे में बताया है, ये इस प्रकार है —ततरुवंबला चक्र, त्रत्रपुरा चक्र, एरोली चक्र, भैरव चक्र, भुवनपतत चक्र और नवाक्षरी चक्र ।

स्वास्त्य् हेतुनाशसका से जल वपएँ

नाशसका से िल पीने को आयुवेद में ऊषापान करना कहते ेह।ै यह त्रबस्तर से उठनेके तमकाल बाद ककया िाता है। इसके शलए िल की मात्रा आठ से पच्चीस औंसं होनी चाहहए। इसके शलए िल का तापमान लगभग रतत के तापमान के बराबर होना चाहहए।

अभ्यासी को थोड़ा आगे ेकी ओर शसर झुका कर खड़े ेहोना चाहहए। इसके बाद उसे ेएक कप में िल इस प्रकार लेना चाहहए कक नाशसका का अग्र भाग िल में िूब िाये। इसके बाद कप को थोड़ा झुकाय ेंऔर िल को िीरे-िीरे चूस,ें उसी प्रकार िैसे ेलार तनगली िाती है। इसे ेबड़ेही िैय ापूवका एवं आराम से करें। आप आगे ेबढ़ेंगे। अभ्यास में अच्छी तरह आगे ेबढ़ने पर अभ्यासी नाशसका से िल पी कर मुहाँ से बाहर तनकाल सकता है। वह इसके ववपरीत भी कर सकता है। िल को तनकालने की एक अन्य ववधि है। इसके शलए वह दाहहने नासारंध्र को बंद करके बायाँ ेंनासारंध्र सेिल खींचता है और तमकाल बायाँ ेंनासारंध्र को बंद करके दाहहनेनासारंध्र से बाहर तनकाल देता है। वह इस ववधि को कई बार दोहरा सकता है। इसके बाद उसे ेयही कक्रया ववपरीत ओर से करनी चाहहए ।

लाभ

यह कक्रया अमयंत सरल है, लेककन इसके बहुत से लाभ हैं। इससे मजस्तष्क और केंिीय नाड़ी संस्थान सिीव हो िाते ेहैं। मजस्तष्क और कक्रयािील तथा तीक्ष्ण हो िाता है। इससे सारे हदन मजस्तष्क ठंढा रहता है। चेहरे की मासाँपेशियाॉँउत्तेजित हो िाती हैं। िीरे-िीरे चेहरे की झुरुरायाॉँअदृश्य हो िाती हैं और मुख पर यौवन आ िाता है। नाशसका सेिल पीते समय अश्रुगं्रंधथयाॉँअपनेस्राव को तनकालती हैं। नेत्र इस कक्रया से अच्छी तरह िुल िाते ेहैं। वे स्पष्ट और चमकीलेहो िाते ेहैं। नेत्रों के अनेक रोग दूरू हो िाते ेहैं। लंबेसमय तक अभ्यास करने से दूरू दृजष्ट (दूरू की चीिें देखने की क्षमता) प्रातत हो िाती है। नाशसका के भीतर का स्थान स्वच्छ रहता है और अभ्यासी कभी भी सदी और शसरददा से पीडड़त नहींहोता।

प्राणायाम के अभ्याशसयों को उनके अभ्यास में लाभ प्रातत होता है। वपत्त की अधिकता से पीडड़त लोगों को भी इससे लाभ होता है। उषापान के उपरांत नौशल कक्रया करने अधिक फायदा होता है । आंतों का प्रबल क्रमाकुंचन सही प्रकार से होने लगता है तथा कब्ि दूरू हो िाती है । नाशसका की श्लेष्ट्माकला का िोो एवं नाक से अधिक पानी, सदी िुकाम तथा नाककसा के अन्य रोग दूरू हो िाते ेहैं ।

पररशिष्ट

रीर के संपूणाववकासकेशलए आसन

अभ्यास क्रम १

१. शसर के बल ककए जानेवाले आसन :

ीषासा न, ऊध्व ापद्मासन, सवागांासन, वृकूषासन

२. आगे ेझुकुने वाले आसन :

पजश्चमोत्तानासन, हलासन, पादहस्त आसन, योगमुिा, महामुिा

३. पीछे की ओर झुकुने वाले आसन :

निुरासन, भिंुगासन, चक्रासन, ममस्यासन, सुततवज्रासन

४. रीढ़ मोड़ने वाले आसन :

अिमामस्यिंासन

५. पेट के आसन :

मयूरासन, िलभासन, नौशल कक्रया, उड्डियान बंि

६. वक्ष और फेफड़ों के आसन :

भिंुगासन, प्राणायाम

७. बगल की ओर झुकने वालेआसन :

त्रत्रकोणासन, ताड़ासन

८. शिधथलीकरण : विासन

अभ्यास क्रम २

समूह	अंग	आसन
१.	शसर, मजस्तष्क, कान, नेत्र, नाक	ीषािसा न, सवागांासन, ऊध्वपाद्मासन, नेतत, कपालभातत, उज्ाई प्राणायाम
२.	गदान, कंिे ड़ि, फेफड़े, हृदय	सवागांासन, हलासन, ममस्यासन, िलंरि बंि लिभासन, भिंुगासन, िनुरासन, प्राणायाम
३.		

४.	उदर क्षेते्र, आमिाय, अग्न्यािय, यकृत, आर्तों	पजश्चमोत्तानासन, मयूरासन, िनुरासन, लोलासन, पादहस्तासन, ममस्यैंासन, योगमुिा, महामुिा, नौशल, उड्डियान बंि
५.	हाथ, पैर	त्रत्रकोणासन, पादहस्तासन, लोलासन, महामुिा, मयूरासन, उजमथत पद्मासन विासन
६.	शिधथलीकरण	

वविेष तनदेि

१. अपनेस्वभाव, क्षमता एवं समय की उपलब्ति के अनुसार अभ्यास क्र. १ अथवा २ में से प्रमयेक से एक अथवा दो आसनों का चुनाव कर लीजिए। यहद आप इन आसनों के शलए कुछ शमनट भी तनमय देंगे े तो यह आपके िरीर के संपूण ावvकास हेतु पयातात होगा। अभ्यास क्रमांक १ तथा २ में आप सभी आसनों का अभ्यास कर सकते हैं। आसनों की प्रववधि को अच्छी तरह समझें, तमपश्चात् ्िीरे से उनका अभ्यास प्रारंभ करें। आपको अभ्यास में अमयधिक तनयशमत होना चाहहए, तभी आप अधिकतम लाभ प्रातत कर सकेंगे।

२. अभ्यास क्रमांक १ एवं २ में मनैंसवाधिक महमवपूण ाआसन हदए है, जिनका अभ्यास सभी सुरक्षक्षत रूप से कर सकते हैं। पुस्तक में दियाी गयी अन्य कक्रयाओंका अभ्यास ककया िा सकता है। मूछा ा प्राणायाम, खेचेरी मुिा, वज्रोली मुिा तथा अन्य कहठन बंिि तथा आसनों को गुरु के तनदेिन में ककया िाना चाहहए।

३. अपनेअभ्यास में तनयशमत और क्रमबद्ि रहें। िब आप बीमार हों तो अभ्यास रोक दें।

४. िप, िारणा तथा ध्यान हेतु प्रातःकाल ४ बिे ेसे६ बिे ेतक का समय श्रे्ेष्ठ है। िैसे ेही आप िागें, नींद भगाने के शलए आप िीषासान और थोड़े ेप्राणायाम का अभ्यास कर सकते हैं। तमपश्चात् ्िप तथा ध्यान हेतु बैठ िाय।ें यहद िप तथा ध्यान के पूव ाप्राणायाम कर लें तो आपकी िारणा गहन होगी। ध्यान के पश्चात् ्१५ शमनट ववश्राम करें, तमपश्चात् ्आसनों का अभ्यास आरंभ करें। सवप्राथम आसन करें, उसके बाद ताड़न कक्रया, अजश्वनी मुिा, िजतत चालन, महा मुिा, महा बंिऔर महा वेि का अभ्यास करें। कंद को एडड़यों सेपीटना ताड़न कक्रया का अन्य प्रकार है। आपको अपनी सुववि‍ा तथा समय के अनुसार एक क्रम बना लेना चाहहए ।

५. प्राणायाम के अभ्यास से आप वायु में तैर सकते हैं। यहद आप ब्रह्मचय ाका पालन करें, आहार में संयम रखें और आपकी अच्छी िारणा हो तो कुछ माह तक तनयशमत प्राणायाम के अभ्यास के पश्चात् ्आप हवा में तैर सकेंगे। यह कक्रया गुफा में नहीं की िा सकती है। अभ्यासी का शसर गुफा में टकरा िायेगा । उसे ेएक वविेष रूप से तनशमता कमरे में प्राणायाम का अभ्यास करना चाहहए। वायु में तैरना मात्र तभी हो सकता है िब नाडड़याँिुद्ि हों।

प्रारंभ में आपको प्राणायाम की संख्या को धगनना चाहहए और देखना चाहहए कक आप ककस प्रकार

६. ववकास कर रहे हैं। उच्च अवस्थाओं में आपको धगनती लगा कर मन को भटकने नहीं ्देना है। प्राणायाम का अभ्यास तब तक न करें िब तक आप थक न िाय।ें यौधगक कक्रयाओंकी समाजतत के तमकाल बाद

न

नहाय।ें आिौ घंटे तक ववश्राम करें।

७. अभ्यास में िम ाका अनुभव न करें। अभ्यास हेतुउस हदन की प्रतीक्षा न करें िब गुरु आपके पास में बैठ कर आपको शिक्षा देंगे। यहद आप लगनिील, तनयशमत और व्यवजस्थत हैंऔर यहद आप इस पुस्तक में हदयेगये तनदेिों का पालन करेंगे ेतो आपको कोई परेिानी नहीं ्होगी। आप आश्चयिानक प्रगतत करेंगे।

बीस महत्त्वपूण ाआध्याजममक तनयम

१. **ब्राह्ममुहूत व- जागरि -** तनमयप्रतत प्रातः चार बिे उहठए। यह ब्राह्ममुहूत ाईश्वर के ध्यान के शलए बहुत अनुकूल है।

आसन-पद्मासन, शसद्िासन अथवा सुखासन पर िप तथा ध्यान के शलए आिे ेघण्टे के शलए पूव ाअथवा

२. उत्तर हदिा की ओर मुख करके बैठ िाइए। ध्यान के समय को िनैः–िनैः तीन घण्टे तक बढ़ाइए। ब्रह्मचय ातथा स्वास्् के शलए िीषासान अथवा सवागांासन कीजिए। हलके िारीररक व्यायाम (िैसे े टहलना आहद) तनयशमत रूप से कीजिए। बीस बार प्राणायाम कीजिए।

जप - अपनी रुधच या प्रकृतत के अनुसार ककसी भी मन्त्र (िैसे े'ॐ', 'ॐ नमो नारायणाय', 'ॐ नमः शिवाय', 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय', 'ॐ श्री िरवणभवाय नमः', 'सीताराम', 'श्री राम', 'हरर ॐ' या

३. गायत्री) का १०८ से २१,६०० बार प्रततहदन िप कीजिए (मालाओंकी संख्या १ और २०० के बीच) । **आहार-**

संयम — िुद्ि साजत्त्वक आहार लीजिए। शमच,ा इमली, लहसुन, तयिा, खट्टे पदाथ,ा तेल, सरसों

४.

तथा हींग का मयाग कीजिए। शमताहार कीजिए। आवश्यकता से अधिक खा कर पेट पर बोझ न ◌िाशलए। वष ◌ामें एक या दो बार एक पखवाड़ेके शलए उस वस्तु का पररमयाग कीजिए जिसेमन सबसे अधिक पसन्द करता है। सादा भिोन कीजिए। दूि तथा फल एकाग्रता में सहायक होते ◌ेहैं। भिोन को ◌िीवन-तनवाहा के शलए औषधि के समान लीजिए। भोग के शलए भिोन करना पाप है। एक माह के शलए नमक तथा चीनी का पररमयाग कीजिए। त्रबना चटनी तथा अचार के केवल चावल, रोटी तथा दाल पर ही तनवाहा करने की क्षमता आपमें होनी चाहहए। दाल के शलए और अधिक नमक तथा चाय, काफी और दूि के शलए और अधिक चीनी न माधाँगए।

धयान- कक्ष — ध्यान-कक्ष अलग होना चाहहए। उसे ◌ेताले- कुंिी से बन्द रर्खए ।

५

दान—प्रततमाह अथवा प्रततहदन यथािजतत तनयशमत रूप से दान दीजिए अथवा एक रुपये में दस पैसे

. के हहसाब सेदान दीजिए।

६ **स्वाधयाय**——गीता, रामायण, भागवत, ववष्ट्णुसहस्रनाम, आहदमयहृदय, उपतनषद्, योगवाशसष्ठ, बाइत्रबल, ◌िेन्द-अवस्ता, कुरान आहद का आिा घण्टे तक तनमय स्वाध्याय कीजिए तथा ◌िुद्ि ववचार

.

७. रर्खए।

ब्रह्मचय व- बहुत ही साविानीपूवका वीय ◌ा की रक्षा कीजिए। वीय ◌ा ववभूतत है। वीय ◌ा ही सम्पूण ◌िजतत है।

८. वीय ◌ाही सम्पवत्त है। वीय ◌िीवन, ववचार तथा बुद्धि का सार है।

९. **स्त्तोर पाठ -** प्राथनाा के कुछ श्लोकों अथवा स्तोत्रों को याद कर लीजिए। ◌िप अथवा ध्यान आरम्भ करने सेपहले ◌ेउनका पाठ कीजिए। इसमें मन ◌िीघ्र ही समुन्नत हो ◌िायेगा।

सत्संग—तनरन्तर समसंग कीजिए। कुसंगतत, ◌िूम्रपान, मांस, ◌िराब आहद का पूणताः मयाग कीजिए। बुरी आदतों में न फाँशसए।

१०. **व्रत -** एकादिी को उपवास कीजिए या केवल दूि तथा फल पर तनवाहा कीजिए।

जप माला-पि-माला को अपनेगले में पहतनए अथवा ◌िेब में रर्खए। रात्रत्र में इसे ◌ेतककये के नीचे

११ रर्खए।

मौन-- व्रत - तनमयप्रतत कुछ घण्टों के शलए मौनव्रत कीजिए।

.

विी-संयम — प्रमयेक पररजस्थतत में समय बोशलए। बोशलए। मिुर बोशलए। थोड़ा

१२

अपररग्रह — अपनी आवश्यकताओंको कम कीजिए। यहद आपके पास चार कमीिं हैं, तो इनकी

.

१३

.

१४

.

१५

.

संख्या तीन या दो कर दीजिए। सुखी तथा सन्तुष्ट िीवन त्रबताइए। अनावश्यक धचन्ताए ाँमयाधगए। सादा िीवन व्यतीत कीजिए तथा उच्च ववचार रर्खए।

द्रहंसा - पररहार — कभी भी ककसी को चोट न पहुाँचाइए (अहहंसा परमो िमः)। क्रोि को प्रेम, क्षमा तथा
१६. दया से तनयजन्त्रत कीजिए।

आत्म-ननभरवता — सेवकों पर तनभरा न रहहए। आमम- तनभराता सवोत्तम गुण है।

१७. **आधयास्त्मक िायरी-** सोनेसे पहले ेहदन भर की अपनी गलततयों पर ववचार कीजिए। आमम-ववश्लेषण
१८. कीजिए। दैतनक आध्याजममक िायरी तथा आमम-सुिार रजिस्टर रर्खए। भूतकाल की गलततयों का धचन्तन न कीजिए।

कतव्वय पालन — याद रर्खए, मृमृयु हर क्षण आपकी प्रतीक्षा कर रही है। अपने कतव्ायों का पालन करने में न चूककए। सदाचारी बतनए।

ईि - धचन्तन —– प्रातः उठते ेही तथा सोनेसे पहलेईश्वर का धचन्तन कीजिए। ईश्वर को पूण ा
१९. आममापणा कीजिए ।

२०.

यह समस्त आध्याजममक सािनों का सार है।

इससे आप मोक्ष प्राप्त करेंगे। इन तनयमों का दृढ़तापूवका पालन

करना चाहहए। अपने मन को ढील न दीजिए।

-स्त्वामी शिवानन्द